クックブック 取扱説明編

ウォーターオーブン 家庭用

エーエックス ピーエックス
形名 AX-PX2

HEALSIO
ヘルシオ

おいしくて、健康的な毎日のお料理づくり

水で焼いて、脱油・減塩・栄養素をキープ

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／お料理集）をよくお読みのうえ正しくお使いください。
※お料理集「COOKBOOK」は、裏表紙からご覧ください。

●ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
●このクックブック（取扱説明編／お料理集）は、保証書とともにいつでも見ることができる所に必ず保存してください。
※業務用として使用しないでください。
※お問い合わせ、ご相談窓口は取扱説明編68ページをご覧ください。

MY家電登録のご案内
詳しくはホームページで →

http://iclub.sharp.co.jp/m/

SHARP i CLUBは、お客様がご愛用のシャープ製品について、便利な使い方や、製品のサポート・サービス、キャンペーンなど、一人ひとりに合ったサービスをご利用いただける会員様向けサイトです。
ぜひ、ご登録ください。

加熱のしかた

自動であたためる・調理する

手動であたためる・調理する

**お菓子・パン / セットメニューも
選択できます。**

**青い文字は過熱水蒸気※または、水蒸気を
使った加熱です。**
(一部、水を使用しないメニューもあります)
※ 過熱水蒸気とは、水蒸気をさらに加熱し、
100℃以上の高温状態にした無色透明の
気体のことです。

取扱説明編 もくじ

お料理集は、裏表紙から始まります。2 ～ 163

ページ番号の表記を区別しています。
お料理集の10ページは 10 のように表わしています。

安全上のご注意(1)

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を防止するため、お守りいただくことを説明しています。

■表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を次のように区分しています。

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
⚠注意	「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の表示で区分しています。

してはいけない**禁止**内容です。

必ずしなければならない**強制**内容です。

⚠危険 感電や火災などの事故やけがを防ぐために

高圧部品に触らない

- **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**
  (感電・けが・故障の原因)

- **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**
  (感電・火災・けがの原因)
  万一、異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。

68 ページ

◯ 内の数字は、主な説明のあるページ番号を示しています。

⚠警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。
加熱早見表 お料理集 154～163 ページ

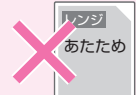
特に注意する食品

- **少量のもの**
- **水分の少ないもの**
  パン・焼きいもなど
- **高温になりやすいもの**
  あんまんなど
- **油が付いたもの**
  バター付きパン・フライものなど
- **油脂分の多いもの**
  牛乳・生クリームなど

飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると**突然の沸騰により、飛び散り・やけど**のおそれがあります。

自動のあたため加熱は使わない

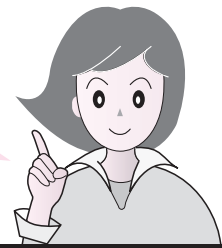
あたため スタート　レンジ あたため

- **水・お酒・コーヒー・牛乳(豆乳)は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります**

- **自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で** 34 ページ
- **低めの広口容器を使う**
- **加熱前・加熱後にかき混ぜる**
- **乳幼児のミルクは、仕上がり温度を確認する**

加熱をしすぎたとき

そのまま1～2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

子供だけで使わせない

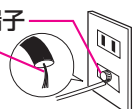
- **幼児の手の届く所で使わない**
  (感電・やけど・けがの原因)

コンセントは単独で使う

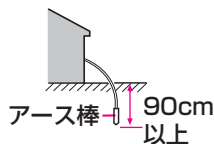
- **定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う**
  (他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)

アースを確実に取り付ける

アース線接続 (故障や漏電のときに、感電のおそれ)

アース端子付きコンセントがある場合

アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合

販売店、または最寄りの電気工事店にご相談いただき、湿気のある場所にアース棒(別売り)を打ち込むアース工事(D種接地工事)をしてください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、**必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。**

湿気の多い場所
- 飲食店の厨房
- 土間・コンクリート床
- 酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所

水気のある場所
(アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
- 八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所
- 水滴の飛び散る所
- 地下室のように結露が起きやすい所

※設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm²以上のものをご使用ください。

熱に弱いものを近付けない

- **たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない**
  (変形・変色・反りの原因)
- **スプレー缶を近付けない**
  (引火や破裂の原因)

異常・故障時には直ちに使用を中止する

- **すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する**
  (発煙・発火・感電・けがのおそれ)
  - コードやプラグが異常に熱くなる。
  - 自動的に切れないときがある。
  - コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。
  - スタート操作しても加熱しない。
  - ドアに著しいガタがある。
  - 触れるとピリピリと電気を感じる。
  - ドアや庫内に著しい変形がある。
  - その他の異常や故障がある。

電源プラグやコードは、乱暴に扱わない 定期的にほこりを取り除く

- **ゆるんだコンセントは使わない**
- **傷んだ電源プラグやコードは使わない**
- **傷付けたり、変形させない**
  (加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)

- **電源プラグは、根元まで確実に差し込む** (発火の原因)
- **定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る**
  (ほこりがたまると、火災の原因)

プラグを抜く

- **お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう また、ぬれた手で抜き差ししない**
  (感電・やけど・けがの原因)

安全上のご注意 (2)

警告 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

卵(ゆで卵含む)など、膜や殻付きのものはレンジ加熱しない

(破裂・やけどの原因)

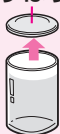
● おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**

※ 卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

● 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる

衝撃で食器やフラットテーブルが割れることがあります

ビン・密封容器の栓やフタをはずす

● 加熱のしすぎになり破裂します
(容器が破裂して、やけどやけがの原因)

注意 発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

電源プラグは正しく扱う

● 電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない
(断線やスパークして、発火の原因)

● 長期間使用しないときは、電源プラグを抜く
(絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

加熱前に食品・容器を確認する

● 金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない
レトルト食品・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない。

※ 本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。

● 鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない
(火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

● 加熱に合った容器を使う 20 ページ

蒸気・高温部分に触らない

● 加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(フラットテーブル・ドア・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器など)に触らない。また、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、顔などを近付けてドアを開けない
(やけどの原因)
※ 食品や付属品の出し入れは、乾いたミトンなどをご使用ください。

● ラップをはずすときは、注意する
蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。

庫内が汚れた状態で加熱しない

- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**(発火・発煙・さびの原因)

お手入れ 56ページ

庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます

- **次の処置をしてください**
  1. ドアを閉めたまま、[とりけし]を押す。
  2. 電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください**

ドアを傷めない物を挟まない

- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
  (電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)
- **ドアやハンドルに無理な力を加えないまた、4kg以上の物をのせない**
  (本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

調理後の庫内やドアに水をかけない

- **フラットテーブルに衝撃を加えたり急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**(割れるおそれ)

調理・除菌※以外に使わないカラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない

- **過熱・異常動作して、発火することがあります。また、庫内を収納庫として使わない**

※除菌とは、この製品に搭載されている除菌機能のことです。

水タンクを正しく使う

- **水道水を使う**
  浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。
- **水タンクの水は一日１度は捨てる**
  水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、水道から出した新しい水を使用してください。
- **水タンクの容器・フタは、こまめに洗い、清潔に保つ**
  水の交換だけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

食器洗い乾燥機や食器乾燥器は、使わない
(熱で変形するおそれ)

- **コンロのそばや直接高温になる場所に置かない**
  容器が溶けたり、変形し、フタが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。
- **水タンクに損傷があるときは、使わない**
  故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。

※水タンクを本体から取り出すときに、最大130mLの水がつゆ受けに流れますが、故障ではありません。

安全上のご注意 (3)

⚠ 注 意 発火や発煙によるやけど やけがを防ぐために

安全な場所に設置する

● **丈夫で安定した水平な場所に置く**
(騒音や振動、ガタ付きの原因や傾きがあると水が漏れて、故障の原因)

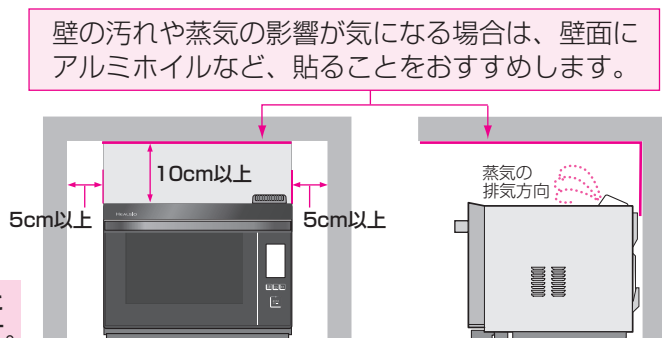
● **天面・側面は、下表の離隔距離以上の空間を設ける**
(過熱による変形・発火や故障の原因)

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	離隔距離(cm)
上方	10
左方	5
右方	5
前方	開放
後方	0
下方	0

消防法 基準適合　組込形

※左右どちらか一方を8cm以上あけると もう一方は、2cm以上で設置できます。

壁の汚れや蒸気の影響が気になる場合は、壁面にアルミホイルなど、貼ることをおすすめします。

上記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

- 壁の汚れや蒸気が気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。
  製品に貼らない
- 窓ガラスがある場合は、排気口 (10 ページ) と20cm以上離します。
  (それでも温度差によって割れる場合あり)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。

● **調理するときは、必ず換気をする**
(蒸気による壁などへの露付きの原因)

● **製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
(感電・電波漏れの原因)
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売) 希望小売価格945円(税抜価格900円)工事費別
※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

● **電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まない** (火災・感電・ショートの原因)
● **吸気口・排気口** (10 ページ) **をふさがない** (過熱による発火や故障のおそれ)
● **蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない** (感電・漏電の原因)
● **製品の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けない**
とくに電気製品は、故障することがあります。

お願い

- **テレビ、ラジオから4m以上離す。**(雑音や画像が乱れる原因)
- **製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
  無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

付属品について

加熱に合った付属品の使いかたは、「加熱の種類としくみ」をご覧ください 16 ページ

本製品以外で使用しないでください。

※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へお申し付けください。(有料)

角皿(2枚)

蒸し物・オーブンなどの加熱時は角皿受け棚にセットして使います。

反りを軽減するため、中央部を少し高くしています。
ただし、高温調理時に、反る場合がありますが、金属の性質によるもので、冷めると元に戻ります。

レンジ加熱・解凍では使えません。火花が出て製品を傷めます。

調理網 (表示部では「アミまたは調理網」と表示します)

角皿にのせて使います。

フッ素コーティング加工について 56 ページ

ミトン

紺色を内側にして使用します。

食品や付属品の出し入れ時に使います。

加熱後は、容器も熱くなるので、直接手で触れないでください。
ヘルシオ以外の用途(ガス火にかけたものなど)に、使用しないでください。
水を通しにくい素材ですが、長時間水に浸けないでください。濡れた状態で使用すると、熱が伝わりやすく、やけどをすることがあります。

水タンク

水を使う加熱のときは、新しい水を入れてセットします。

ドアを開けると、正面右側にセットされています。
水を使わないときは、水タンクを取り出して乾燥させておくか、カラにしてセットしておき、いつも清潔にしておきます。
一日1度は、水タンクの水は必ず捨て、洗ってください。57 ページ

つゆ受け

いつもセットしておきます。 本体正面の下にセットします。

調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。
水タンクを取り出すときは、必ずセットしておきます。
(水がこぼれます)
溜まった水は、こまめに捨ててください。**つゆ受け**について 10 ページ

保証書

クックブック(取扱説明編／お料理集)

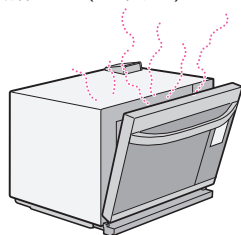
当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。
This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.

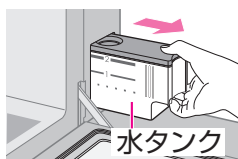
イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

各部のなまえ

本 体

ドア(ハンドル)

ドアを開けると電源が入ります。
加熱中(運転中)にドアを開けると、加熱(運転)が停止します。

上部が少し開いた状態で固定できます。
加熱終了後、蒸気や熱気を逃がしたり、
乾燥させるときにお使いください。
(顔を近付けないでください)

つゆ受け いつもセットしておきます。

水の入った水タンクを取り出すと、
最大130mLの水がつゆ受けに流れます。
水タンクを取り出した後、すぐにつゆ受けを取りはずさないでください。内部の水がつゆ受けに排水されるまで30秒程度かかります。

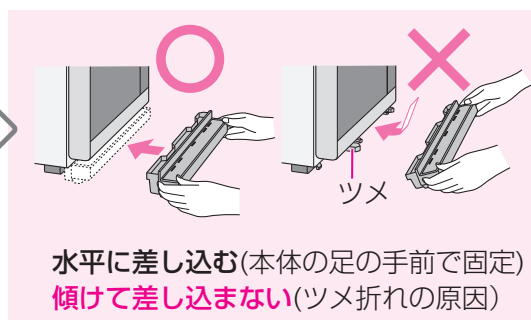
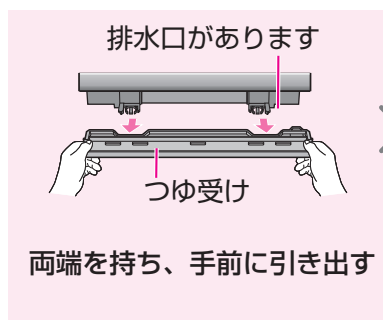
お願い
水を使った加熱後は
タンクを抜き
つゆ受けに溜まった
水を捨ててください
(つゆ受けへの排水は
最大約 30 秒)

内部に水が残っていると表示でお知らせします。
とりけし を押すと 初期画面 に戻ります。

はずしかた・付けかた

両端を持ち、手前に引き出す

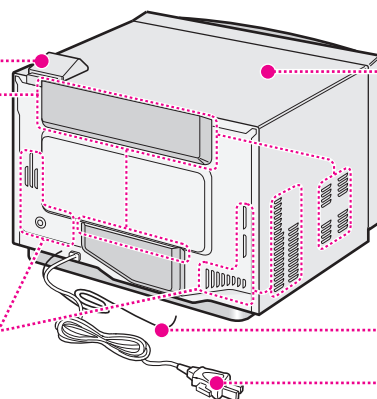
水を捨てる
(水洗いなどで清潔に)

水平に差し込む(本体の足の手前で固定)
傾けて差し込まない(ツメ折れの原因)

- **つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。**(やけどの原因)
- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、手を触れないようにしてください。高温になる場合があります。**

排気口

蒸気や本体内部の熱気を排出します。

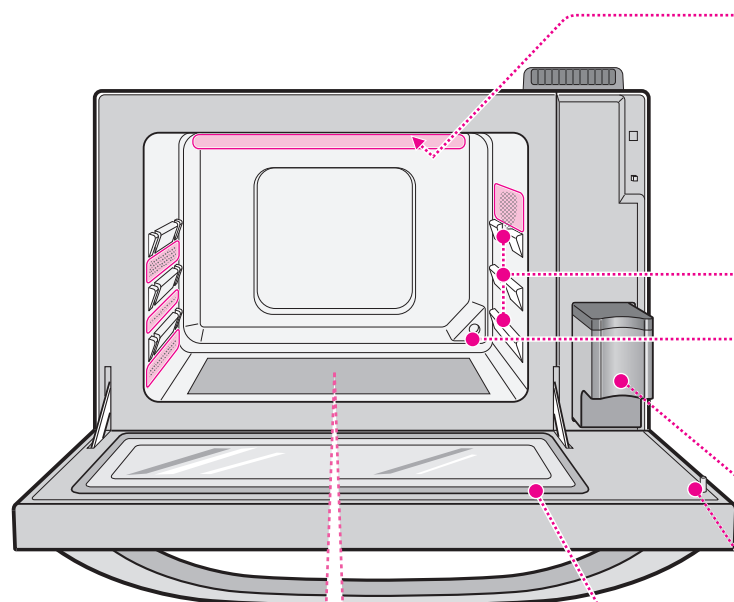
ご注意
物をのせてふさいだり熱や蒸気に弱いものを近付けたりしない
(故障の原因)

吸気口 (右側面・本体下部も含む)

キャビネット

アース線

電源プラグ

庫 内

蒸気・熱風吹き出し口

庫内灯(天面) 26ページ

ドアを開けると点灯します。(最大3分間)
加熱中、画面右下の[**庫内灯**]を押すと、点灯・消灯の切り替えができます。ただし[**発酵**]・[**クエン酸洗浄**]・[**庫内クリーン**]は点灯しません。

角皿受け棚(上段·中段·下段)

排気口

蒸気が水滴となって、庫内に出てくることがあります。

水タンク 22ページ

水を使う加熱のときは、いつも新しい水を入れましょう。

ドア突起部

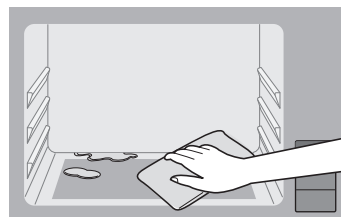
水タンクや食品の出し入れ時に、ご注意ください。

ドアガラスパッキン

高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。
ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。

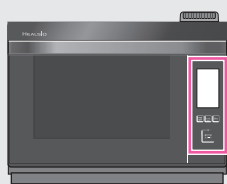
フラットテーブル

レンジ加熱のときに、下側から電波が出て食品を加熱します。
誤って金属類を使うと、火花が出て製品を傷めます。

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- **急冷や衝撃を与えると割れることがあります。**
- **食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。**
  こまめにお手入れしましょう。 56ページ
- **水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内側面に付着したり、底面に溜まります。**(最大100mL)
  溜まる水の量は、メニューによって異なりますが、庫内が冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。
  水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くかかることがあります。

操作部と表示の説明 (1)

操作部

液晶タッチパネル （パネルに表示されるキーを直接押して操作します）

- 操作キー・メニュー・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示。
- ドアを開けると電源が入り、（初期画面）を表示。
- ドアを閉めると、1分後に電源が切れます。電源の切れるタイミングは、加熱によって異なります。（電源オートオフ機能）（23 ページ）

表示は、製品に記載されているものと多少異なります。
また、製品改良のため予告なく変更することがあります。

赤外線受光部

携帯電話で撮った写真を、赤外線通信でヘルシオに送るときに。
オリジナルメニュー登録 （50 ページ）

手動加熱

手動加熱を設定するときに。 （13 ページ）

戻る

操作の途中で、画面を戻すときに。
［スタート］を押した後は、戻ることができません。

とりけし

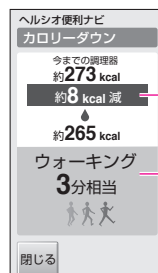
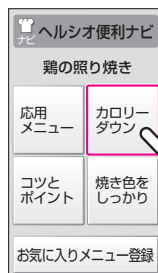
途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。
（初期画面）に戻ります。
一時停止するときは、ドアを開けます。再スタートは［スタート］を押します。

あたため・スタート

- レンジ加熱を自動でするときに。
  （初期画面）の状態で押すとすぐに自動のレンジ加熱がスタートします。
- 加熱をスタートさせるときに。
  ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。
  加熱中は、点灯に変わります。

カロリー表示について

ヘルシオ便利[ナビ]を押すと、メニューのコツとポイントなどを表示します。**お気に入りメニューの登録**もできます。（49 ページ）

この製品で調理した場合の、カロリー表示[※1]です。
（**カロリーダウン** 表記のない場合は、一般調理器でのカロリーです）

[カロリーダウン]を押した場合の表示

❶ 一般調理器と比較した場合のカロリー差

❷ カロリーダウン[※2]効果を運動量に置き換えた場合の目安

※1 (財)日本食品分析センターへの依頼結果(第208061050号、H20.06.24他)、当社実験結果および、文部科学省「日本食品標準成分表」に基づき、大阪府立大学(協力：今木雅英教授・矢澤彩香准教授)にて監修した一般調理器の1人分の目安カロリーです。
・健康サポートセットの目安カロリーと塩分は、料理研究家 髙城順子先生の監修です。(カロリーダウンメニューのカロリーは除く)
※2 厚生労働省の「健康づくりのための運動指針2006」に基づく。(体重60kgの人の例)

自動 画面 (初期画面)

手動加熱 画面

操作部と表示の説明 (2)

メニュー検索方法

ヘルシオの使いかたや
コツについて
ご説明します。

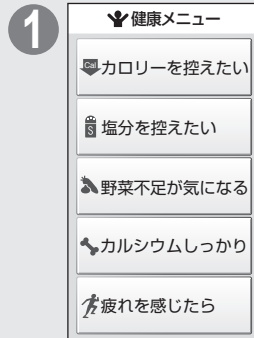
ヘルシオ教室
レンジあたため
蒸しあたため
お肉を解凍する
入門メニューを
作る
調理後のお手入れ
（水を使った時）

水タンクのセット方法、キー操作、食品の並べかた、付属品の使いかたなど加熱までの手順をアドバイスし、実際の加熱に進むことができます。

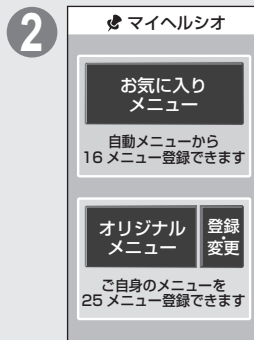
お手入れ方法を詳しく説明しています。

例 ［入門メニューを作る］
の［から揚げ（鶏もも肉）］
画面より

1

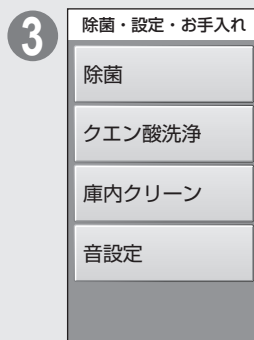
健康メニュー
カロリーを控えたい
塩分を控えたい
野菜不足が気になる
カルシウムしっかり
疲れを感じたら

気になる健康状態から メニューを選ぶときに

- カロリーを控えたい
- 塩分を控えたい
- 野菜不足が気になる
- カルシウムしっかり
- 疲れを感じたら

2

よく作る自動メニューは、［お気に入りメニュー］に、ご自身のメニューは［オリジナルメニュー］に登録してメニューの呼び出しを簡単に

- お料理集から選んで、登録することができます。（16メニュー）
  お気に入りメニュー登録 49 ページ
- メニュー名、メニュー写真、加熱条件を登録することができます。（25メニュー）
  オリジナルメニュー登録 50 ページ

3

除菌・設定・お手入れ
除菌
クエン酸洗浄
庫内クリーン
音設定

除菌、お手入れ、お知らせ音の設定をするときに

- 除菌 54 ページ
- クエン酸洗浄 58 ページ
- 庫内クリーン 59 ページ
- 音設定 59 ページ

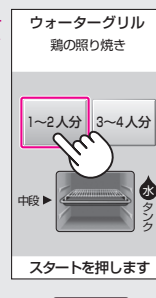
お料理集からメニューを選んで調理する

4

メニュー番号 (No.001〜182)

例 No.015
を選ぶとき。

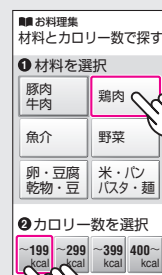
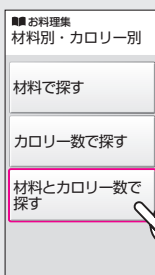
- [0]→[1]→[5]→[決定]**を押す。**
  やり直すときは[**クリア**]を押します。

※0を省略して、[1]→[5]でも設定できます。

※ヘルシオ便利ナビ

メニュー表示の右上に、このキーの表示があれば、押してください。調理するときに、必要な情報を教えてくれます。

押すとお気に入りメニュー登録ができます。(49ページ)

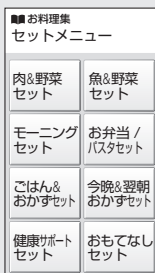
材料別・カロリー別

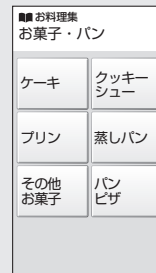
- 材料で探す
- カロリー数で探す
- 材料とカロリー数で探す

- 材料とカロリー数を組み合わせて選ぶときは、材料を選んで、カロリー数を選ぶとメニューを表示します。

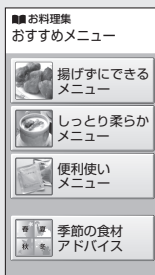
※あたためる、蒸し野菜、お菓子・パンのメニューは、含みません。

セットメニュー

- 肉&野菜セット
- 魚&野菜セット
- モーニングセット
- お弁当/パスタセット
- ごはん&おかずセット
- 今晩&翌朝おかずセット
- 健康サポートセット
- おもてなしセット

肉&野菜セット	魚&野菜セット
モーニングセット	お弁当/パスタセット
ごはん&おかずセット	今晩&翌朝おかずセット
健康サポートセット	おもてなしセット

お菓子・パン

- ケーキ
- クッキー・シュー
- プリン
- 蒸しパン
- その他お菓子
- パン・ピザ

おすすめメニュー

- 揚げずにできるメニュー
- しっとり柔らかメニュー
- 便利使いメニュー
- 季節の食材アドバイス

- 料理写真の画面上で指を左右に払うようにタッチすると、画面を進めることができます。
- 表示のメニューを選ぶときは、[決定]を押します。

加熱の種類としくみ

水 は、水を使う加熱です。

加熱の種類 / 使うキーと使用例

レンジ・解凍 フラットテーブルの下側から出る**電波**で加熱

ご注意

電波で加熱するため、付属品や金属物を使うと火花が出ることがあります。

水を使いません

- あたため・スタート
- [あたためる]→[レンジ あたため]、[レンジ コンビニ弁当あたため] 28 ページ

ごはんやおかずのあたため。

[牛乳・酒] 34 ページ

牛乳・コーヒー、酒などの飲み物のあたため。

[解凍する] 35 ページ

肉や魚などの生ものの解凍。

手動加熱 →[レンジ] 41 ページ

加熱時間を合わせてあたため。
出力の切り替えができます。(1000W・600W・500W・200W)

こんな加熱です

水を使いません。通常の電子レンジと同じ加熱方法です。
食品のあたため直しや、解凍をスピーディにおこないます。

蒸し物・ソフト蒸し・発酵

[使用する付属品]
- 角皿
- 角皿＋調理網

水 [あたためる]→[005 中華まんあたため]、[006 シュウマイあたため]、[007 ごはん(常温)あたため]、[008 茶わん蒸しあたため]、[009 レトルト食品あたため]、[010 缶詰あたため] 32 ページ

蒸し物のあたため。

水 [あたためる]→[001 スポットスチーム] 33 ページ

少量の食品を短時間でしっとりあたため。

水
- [蒸す] 38 ページ
- 手動加熱 →[蒸し物] 40 ページ
- 手動加熱 →[ソフト蒸し] 42 ページ

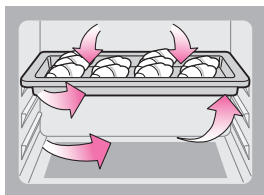
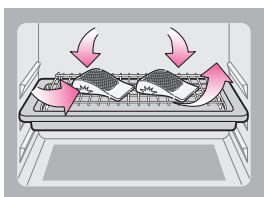
蒸し料理全般。

水 手動加熱 →[発 酵] 48 ページ

パンやピザの生地作り。(加湿しながら乾燥を防いで発酵)

こんな加熱です

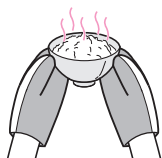
水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。電子レンジに比べ時間がかかりますが、水分を補いしっとりと仕上げます。
(発酵は45℃までの水蒸気加熱です)

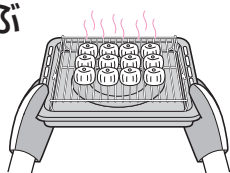
加熱の種類	使うキーと使用例
ウォーターオーブン・オーブン・煮こみ [使用する付属品] ●角皿 ●角皿＋調理網	[あたためる]→[002 天ぷらあたため]、[003 フライあたため]、[004 焼き魚あたため]、[011 たい焼き・たこ焼きあたため]、[012 お好み焼きあたため] 30ページ 天ぷらや揚げ物などのあたため。
	[焼く・フライ]※ 36ページ
	手動加熱 →[ウォーターオーブン]→[ウォーターオーブン オーブン] 44ページ ローストポークやスペアリブなどの肉料理。
	手動加熱 →[ウォーターオーブン]→[ウォーターオーブン ケーキ] 44ページ スポンジケーキ、ロールケーキなど。
	手動加熱 →[ウォーターオーブン]→[ウォーターオーブン パン・シュー] 44ページ パリッとふっくら焼き上げるフランスパン、シュークリームなど。
	水を使いません 手動加熱 →[オーブン] 44ページ 従来の一般的なオーブン加熱。
	●[煮る] 38ページ ● 手動加熱 →[煮こみ] 43ページ 肉や魚、野菜などの煮こみ料理。
	こんな加熱です ●ウォーターオーブンは、温度制御された過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。 ●オーブンは、温度制御された熱風で加熱します。
ウォーターグリル・グリル [使用する付属品] ●角皿 ●角皿＋調理網	[あたためる]→[013 おかずパンあたため]、[014 フランスパンあたため] 30ページ
	[焼く・フライ]※ 36ページ
	手動加熱 →[ウォーターグリル] 46ページ 魚の塩焼き、鶏の照り焼きなど。
	手動加熱 →[グリル] 46ページ 従来の一般的なグリル加熱。 魚の照り焼き、グラタンなど。
	こんな加熱です ●ウォーターグリルは、高温の過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。 ●グリルは、高温の熱風で加熱します。

※[焼く・フライ]は、水を使わないメニューもあります。

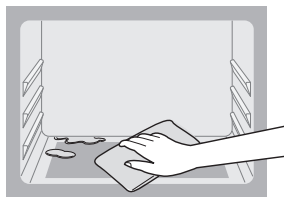
調理のときのお願い

水を使う加熱のとき

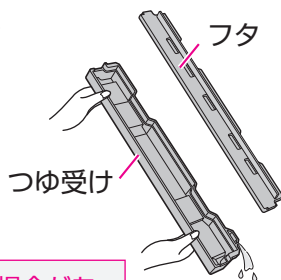
食器や付属品の取り出しは付属のミトンなどを使う

食器ごと加熱されるため、直接手で触わるとやけどのおそれがあります。

角皿は水平にゆっくり運ぶ

肉汁、油や熱湯が溜まるため、こぼさないようにしてください。

調理後は、庫内(フラットテーブル)に溜まった水を拭き取る

結露した水が溜まります。(最大100mL)
庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。

使い終わったら、水タンクとつゆ受けの水を捨てる

ドア内側の水滴や水タンクを取り出す際に出る水が、つゆ受けに溜まります。(最大130mL)
つゆ受けについて 10 ページ

フタ
つゆ受け

つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。

一日1度は、水タンクの水を捨てる

衛生的にお使いください。

ラップは使わない

加熱によっては発火します。蒸し物加熱では、あたたまりにくくなります。

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、[延長]する

加熱終了後、[延長]の表示が出ているときは、[**延長**]を押し、加熱時間を合わせ、**スタート** を押します。

加熱時間を延長するとき
(加熱が足りないとき) 23 ページ

繰り返し続けて作るときは仕上がりの調節を使って様子を見ながら加熱する

庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。
分量を変えるとき 66 ページ

オーブン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

ラップ

できあがったら、すぐに庫内から取り出す

- 余熱で焼きすぎになることがあります。
- 水を使う加熱のときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品が濡れることがあります。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

角皿・調理網・金属類は絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。

特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載通りにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

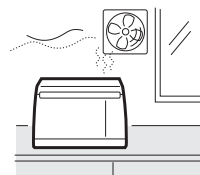
レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では火花が出て、製品を傷めたりします。

※レトルト食品・缶詰は、
[あたためる]→**[次へ]**→**[次へ]**→
[009 **レトルト食品あたため**]または、
[010 **缶詰あたため**]を選ぶと、そのままで加熱できます。32ページ

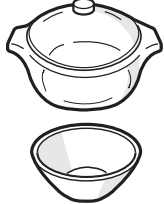
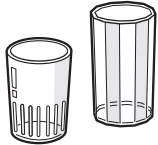
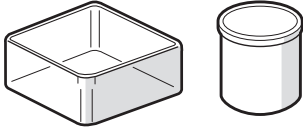
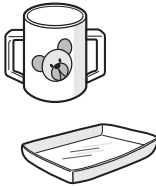
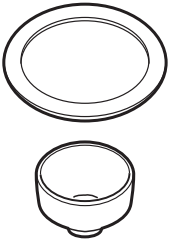
すべての加熱において

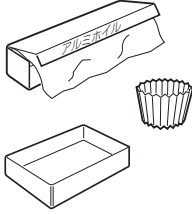
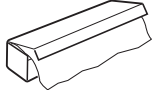
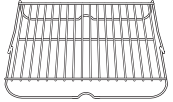
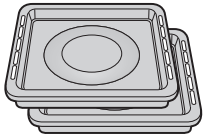
換気をしながら調理する

熱気や蒸気がたくさん出ます。

付属品・容器は、加熱に合ったものを使う

付属品は、「**加熱の種類としくみ**」16ページ
または、本書(お料理集)を参考にしてください。
容器は、「**使える容器・使えない容器**」20ページ
を参考にしてください。

加熱中のドアの開閉はなるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

- 加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。
- 自動加熱の途中で開けた場合は、本書(お料理集)の「**手動でするときは：**」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピで作るときは様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
本書(お料理集)の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

使える容器・使えない容器

	ガラス		プラスチック		陶磁器
	耐熱性のある容器	耐熱性のない容器（強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども含む。）	耐熱140℃以上の容器 フタは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。	耐熱140℃未満の容器・発泡トレーなど	陶器・磁器
レンジ・解凍	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	×	○ ●ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。 ●時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。	× ●スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなど、電波で変質するので使えません。	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。 ●色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。
ウォーターオーブン・オーブン ウォーターグリル・グリル・煮こみ	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	×	× ●変形したり、焦げたりします。	×	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。
蒸し物・ソフト蒸し 発酵	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。	×	○	×	○ ●ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

大切 密閉した容器や袋は あたため スタート または、レンジ あたため で加熱しないでください。
(センサーで蒸気を検知できずに加熱のしすぎで、発煙・発火の原因)

お願い ここに記載のない容器の使いかたについては、容器の製造メーカーにお問い合わせください。

○：使えます　×：使えません

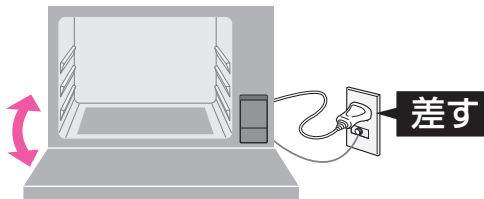
漆器など	金 属	その他			付属品
漆器・竹製品・木・紙	アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器・アルミホイル	耐熱140℃以上のラップ	クッキングシート・硫酸紙 パッケージに記載の耐熱温度をお読みになりお使いください。	特殊な形をした容器	調理網(金属) 角皿(金属)
× ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。 ●天ぷら敷紙や、キッチンペーパーなど、本書で記載している使いかたであれば使えます。	× ●火花が出るので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。(酒のかん・解凍など)	○ ●ただし、油分の多い料理は高温になり溶けるため、使えません。	○	× ●とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。	× ●火花が出て、製品を傷めます。
× ●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。 ●竹串など、本書で記載している使いかたであれば使えます。	○ ●ただし、取っ手が樹脂の物は、溶けるため使えません。	× ●溶けたり、発火することがあります。	○ ●ただし、庫内壁面に接触させると焦げることがあります。	×	○ ●ただし、角皿に載せることができるのは食品・容器を含め4kgまでです。
× ●ただし、蒸し専用で市販されているせいろは使えます。	○	○ ●ただし、食品を包むとあたたまりにくくなります。	○	×	○ ●ただし、角皿に載せることができるのは食品・容器を含め4kgまでです。

● [除菌]をするときは、「除菌できるもの」をご覧ください。55 ページ

操作の流れ

電源を入れる～加熱終了後の電源が切れるまで(電源オートオフ機能)

電源を入れる

電源プラグを差し込み
ドアを開閉する

初期画面を表示

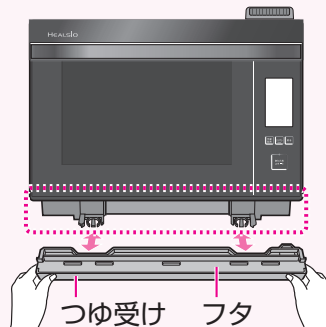
● 初期画面の状態で放置すると1分後、自動的に電源が切れます。(電源オートオフ機能)
23 ページ

水を使う加熱のときの準備

1 つゆ受けの確認

(水が溜まっていれば、捨てる)

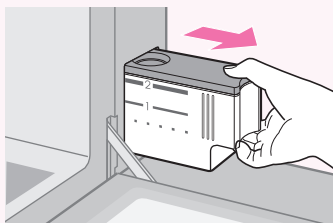
つゆ受けはいつも、セットしておきます。

● 水を使う加熱のときは、つゆ受けがセットされていないと、加熱がスタートしません。

調理中の蒸気やドアの内側の水滴、水タンクを取り出す際に出る水(最大130mL)が溜まります。

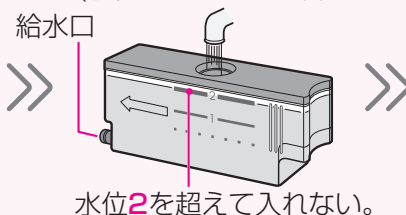
つゆ受けの はずしかた・付けかた 10 ページ

2 ドアを開けて
水タンクの準備

水道から出した新しい水を、お使いください。
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。水道水を使った場合に比べ、よりこまめなお手入れが必要です。また、水道水以外の水は、水タンク内の水量を正しく検知されない場合があります。([**水が足りません**]の表示が出る場合があります)

取り出す

水を入れる

(水位はメニューに合わせる)

給水口

水位2を超えて入れない。

セットする

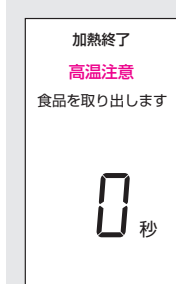
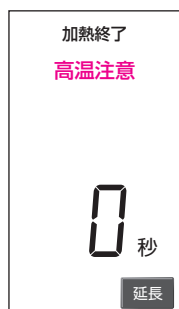
加熱設定・スタート

食品を入れて、ドアを閉め
加熱を選んで、スタートする

メニュー・分量などを選んで

(加熱によって、仕上がりを調節する画面を表示します)

次ページにつづく

加熱終了

ドアを開けて
食品を取り出す

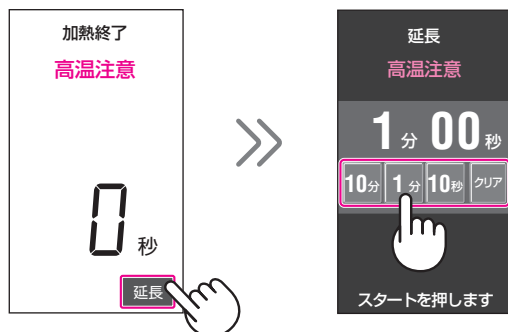
加熱終了後に1度もドアを開けなかった場合、自動的に電源は切れません。

ご注意

加熱後は、製品内部を冷やすために、ファンが最大10分程度回転します。製品を長持ちさせるためにファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。

続けて加熱をするとき

加熱時間を延長するとき
(加熱が足りないとき)

加熱終了後、1分以内に[**延長**]を押し、時間を合わせて **スタート** を押す。

[**延長**]表示が消えた場合は、手動加熱画面で、時間(温度)を合わせて **スタート** を押します。(自動メニューのときは、本書(お料理集)の「**手動でするときは：**」を参考にしてください)

別の加熱をするとき

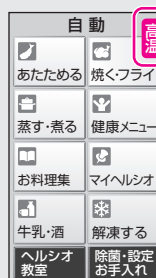
とりけし を押して、(初期画面)にしてから次の加熱設定をする。

(初期画面)

電源を切る 電源オートオフ機能

食品を取り出した後、次の3つの条件で、自動的に電源が切れます。
電源が切れるまでの時間は、庫内温度によって1～10分程度と異なります。

1. **ドアが閉まっている**
2. **(初期画面) を表示している**
   ((初期画面) は **とりけし** を押すと表示します)
3. **高温 の表示をしていない**

一日に1度は、水タンク・つゆ受けのお手入れをおこないましょう。(57ページ)

高温 表示

庫内が高温であることをお知らせしています。
やけどにご注意ください。

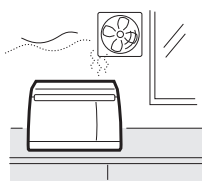
カラ焼きをします 水 (所要時間：20分程度)

ご購入後、初めてお使いになるとき

なぜカラ焼きが必要？ 庫内に付着している油を焼き切ります。

カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると排気口から煙やにおいが出ます。そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。何度か調理をおこなった後でも煙やにおいが気になるときは、[**庫内クリーン**]の操作をしてください。59 ページ

換気

まず、換気を良くしましょう

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す 大切

煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

つゆ受けをセットする 10 ページ

準備

ドアを開けて、水位1以上の水を入れて本体にセットする

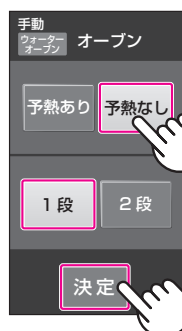
水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

1

ドアを閉めて

[ウォーターオーブン]を選ぶ

[ウォーター オーブン オーブン]を選ぶ

2

[予熱なし]を選び、

[1段]を確認し、

[決定]を押す

[200℃]に合わせる

[20分00秒]に合わせる

- [10分]を2回押す

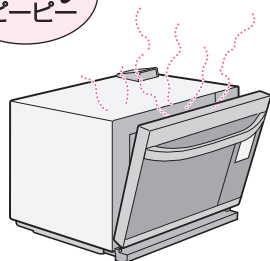
加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない

【やけどの原因】

手動

3 カラ焼きが終わったら

20分後、加熱終了

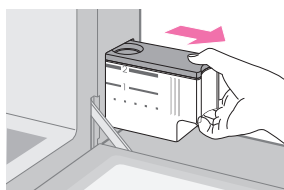
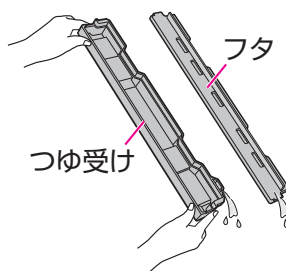
ピーピー♪
ピーピー

- **加熱中・加熱後は**
  高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。

- ドアを少し開けて、蒸気を外に逃がします。

顔を近付けてドアを開けないでください。蒸気が出てきます。

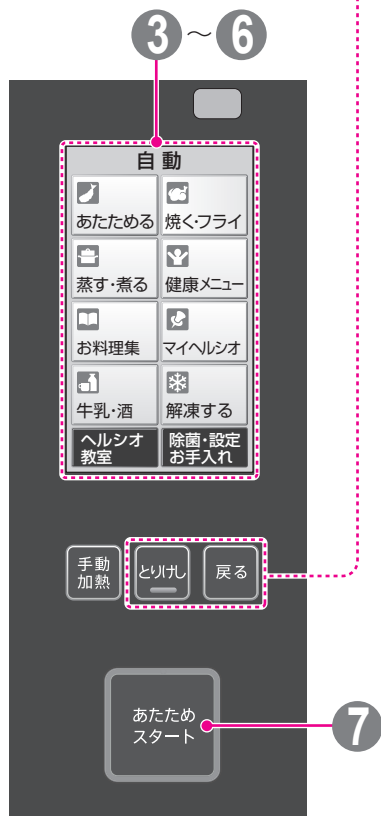
- 製品内部を冷やすために、ファンが5分程度回転します。

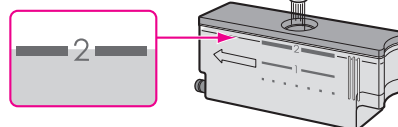
- フラットテーブルが熱くなっています。
  熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。
- 庫内に水滴などが残っているときは、**庫内が冷めてから**乾いたふきんなどで拭き取ってください。

30秒後

- 水タンクの水を捨て、30秒程度してからつゆ受けの水を捨てます。すぐにつゆ受けをセットしておきます。

- 庫内が冷めるまで、次の加熱は使用できません。
  [解凍する]・[ソフト蒸し]の一部メニュー・[発酵]・[除菌]…表示部に[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。63 ページ
- つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。

簡単レッスン

シュウマイ(常温・冷蔵もの12個)をあたためてみましょう

● 操作を途中で間違えたときは、[戻る] を押して前の画面に戻るか、[とりけし] を押して初めから操作をやり

準備

1 水位2まで水を入れ本体にセットする

メニュー合わせ

3 ドアを閉めて[あたためる]を選ぶ

4 [次へ]を押す

加熱

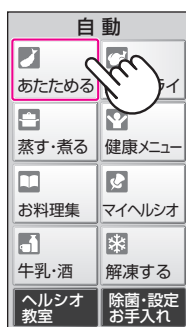
7 加熱スタート

[庫内灯]左記参照

- スタート後、30秒以内に仕上がりの調節ができます。
- 初めは、[標準]の設定
- 加熱途中で残り時間を表示します。

後片付け

9 庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで水分を拭き取る

庫内温度が高いときは、加熱終了から最大10分程度ファンが回転します。

庫内灯について

加熱中の庫内灯を点灯させるときは、画面右下の[庫内灯] を押してください。押すと、点灯・消灯の切り替えができます。工場出荷時は、消灯になっています。(省エネ設計)

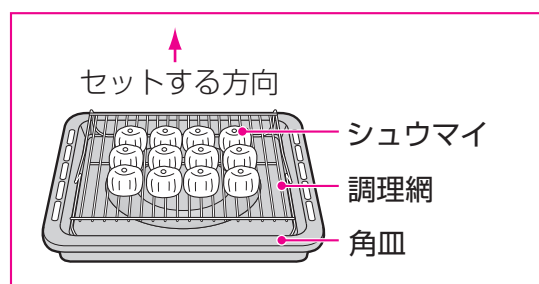
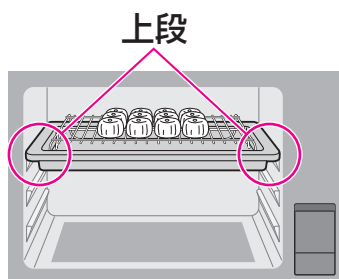
[発酵]や[クエン酸洗浄]など、[庫内灯]を表示しない場合があります。

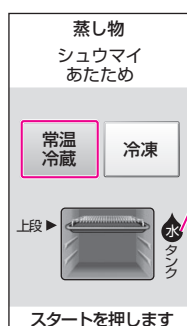
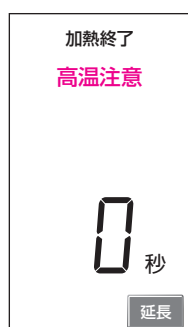
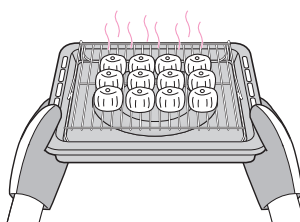
ポイント

どの加熱で調理すればいいのか、わからないときは、**加熱早見表**をご覧ください。

お料理集 154～163 ページ

直してください。

2 角皿に調理網をのせ シュウマイを並べて 上段にセットする

5 [シュウマイあたため]を選ぶ

6 [常温・冷蔵]を確認する

約9分後、加熱終了

8 食品を取り出す

角皿・調理網は、高温になるので、直接手で触れないでください。
角皿に溜まった水がこぼれないように、水平にお持ちください。

10 水タンクの水を捨てる

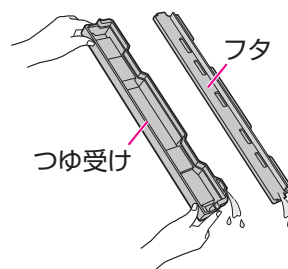
清潔にお使いいただくために、
使用時以外は乾かせておきます。

水タンクを取り出したあと30秒程度は、つゆ受けをはずさないでください。
最大130mLの水が、つゆ受けに流れます。
つゆ受けについて 10ページ

11 つゆ受けの水を捨てる

こまめに水洗いをおこなうなど、清潔にしておきましょう。
お手入れ後は、必ず本体にセットしておきます。

お手入れ 56ページ

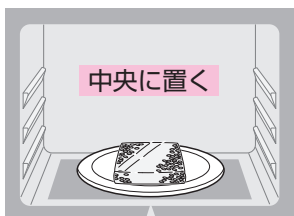
レンジ

あたため

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 冷凍ごはん(150g)のとき 自動

準備

中央に置く

食品を入れる

● 極端に端へ置くと上手に仕上がりません。

● 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから、お使いください。水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。(庫内が熱いときは、やけどに注意)
● 高温で使用した後のフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。

● 加熱時間や出力(W)を合わせるときは、
手動加熱 →[レンジ]に合わせて加熱します。41ページ

● 使える容器 レンジ 20ページ
● 角皿・調理網は使わない。

● 量が多いときは、2つに分けると、より上手に仕上がります。
●「ラップをするもの・しないもの」について 調理方法 65ページ

飲み物の加熱には使わないでください

突然沸騰したり、フタをしたままのカップ酒は爆発します。
[牛乳・酒]で加熱しましょう。34ページ

1

ドアを閉めて

初期画面

[あたためる]を選ぶ

[レンジ あたため]を選ぶ

スタート を押す

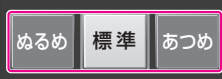
どちらの操作も
同じ自動レンジ加熱です。

初期画面 で
あたため・スタート を
押すと、すぐに加熱がスタートします。

食品があたたまって、蒸気(湯気)がたくさん出てくると、加熱が終了します

● ラップをする食品は、ゆとりをもたせて、軽くかぶせます。
密閉容器は使えません。
センサーで検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。

● 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に操作する。(初めは、[標準])

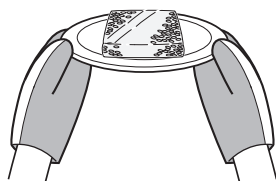
仕上がり		
ぬるめ	標準	あつめ

大切 食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。29ページ

● [あつめ]に設定すると、加熱途中で残り時間を表示します。

加熱

加熱終了

食品を取り出す

● 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けると一時停止します。
再スタートは、スタート を押す。
● 加熱時間を延長するとき 23ページ

あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない 【発煙・発火の原因】

レンジ

コンビニ弁当あたため

例 レンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当(または丼物)のとき

準備

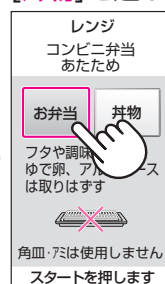
フタをはずし、庫内中央に置く

取り出しておくもの
調味料　飾り　ゆで卵　アルミケース　など

● 1度に1人分300〜500gまで加熱できます。

[あたためる]を選ぶ

[レンジ コンビニ弁当あたため]を選ぶ

[お弁当]または[丼物]を選ぶ

ご注意
- 包装しているラップやフタは、変形したり溶けたりするため、必ずはずす。
- 加熱中に破裂や発火のおそれのあるものは、取り出しておく。(調味料の入った容器、ゆで卵など)
- アルミで加工された容器に入ったものや、アルミホイルは使わない。（火花が飛び、故障の原因）

[レンジ あたため]のとき

手動で加熱するときは、加熱早見表 あたためる をご覧ください。

（ピンク色の欄）はラップをします。

お料理集 154〜159 ページ

食品(状態)		分量	仕上がりの調節	コツ
ごはん	常温・冷蔵	1〜4杯(1杯150g)	4杯のとき[あつめ]	●固めのときは、水を振りかける。
冷凍ごはん	冷凍	100〜300g	—	●皿にのせるか容器に入れる。
煮物	常温・冷蔵	100〜400g	[ぬるめ]	—
カレー・シチュー	常温・冷蔵	200〜400g	[ぬるめ]	●加熱後、かき混ぜる。
カレー・シチュー	冷凍	200〜400g	[あつめ]	●底の平らな浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、スタートを押して加熱する。加熱後、かき混ぜる。
焼き物(ハンバーグ)	常温・冷蔵	1〜4個(1個90g)	[あつめ]	—
焼き物(ハンバーグ)	冷凍	1〜4個(1個90g)	—	●加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らす。
炒め物(焼きそば)	常温・冷蔵	100〜200g	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、かき混ぜる。
揚げ物（天ぷら）	常温・冷蔵	100〜400g	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。●いかは、はじけるので、手動加熱 →[レンジ]→[200W]でひかえめに加熱する。
ピラフ	冷凍	250〜400g	—	●あらかじめ、よくほぐしておく。
汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	1〜2杯(1杯150mL)	[あつめ]	●加熱後、かき混ぜる。
蒸し物(シュウマイ)	冷凍	5〜12個(160g)	—	●両面に水を振りかける。
ミックスベジタブル	冷凍	100〜300g	—	●少量加熱は、火花が出ることがあるのでご注意ください。

ご注意
- ごはん・おかず以外で、[レンジ あたため]または、あたため・スタート を使わないでください。
  加熱のしすぎで、発煙・発火する食品があります。 お料理集 154〜159 ページ
  - 飲み物・中華まん・茶わん蒸し・パン類などは、加熱早見表をご覧ください。
  - 水分の少ないもの(干もの・落花生など)・乾燥したもの・パセリ・はじけやすい食材の入ったもの(いかなど)・青じそなどの乾燥は、手動加熱 →[レンジ]→[200W]で、様子を見ながら加熱します。
- 加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)

あたためる (1) 水 過熱水蒸気でサックリと

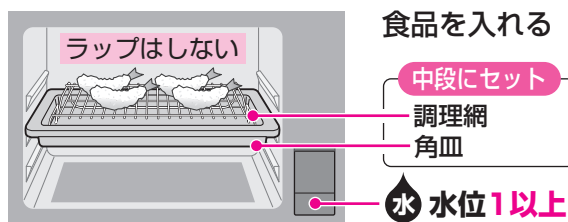
例 天ぷら(常温・冷蔵もの)をあたためる

揚げる前のとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、調理することはできません。

準備

食品を入れる

中段にセット
- 調理網
- 角皿

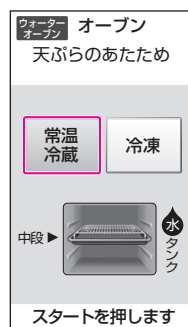
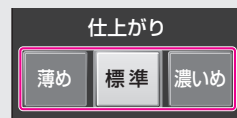
水 水位1以上

- 使える容器
  ウォーターオーブン
  ウォーターグリル 20 ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

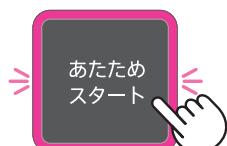
1

ドアを閉めて[あたためる]を選ぶ

[天ぷらあたため]を選ぶ

[常温・冷蔵]を確認

ウォーターオーブン オーブン
天ぷらのあたため
常温冷蔵　冷凍
中段
水タンク
スタートを押します

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に操作する。(初めは、[**標準**])

大切 **食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 31 ページ

- 加熱途中で残り時間を表示します。

2

加熱

加熱終了

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。10 ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。56 ページ

手動で加熱するときは、**加熱早見表** あたためる をご覧ください。お料理集 154 〜 159 ページ
ラップは使いません。

食 品 (状態)	操作キー		分 量	仕上がりの調節
天ぷら ●かき揚げは、焦げやすいため、[手動加熱]で加熱します。お料理集 156 〜 157 ページ	002 天ぷら あたため	→[常温・冷蔵] または[冷凍]	100〜400g	100gは [薄め]
とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	003 フライ あたため	→[常温・冷蔵]	100〜400g	300g以上は [濃いめ]
ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)		→[常温・冷蔵] または[冷凍]	1〜4個 (1個90g)	4個は [濃いめ]
調理済 **お弁当用冷凍フライ** (すでに油で揚げたもの)		→[冷凍]	80〜300g (1個20〜35g)	300gは [濃いめ]
フライドポテト (すでに油で揚げたもの)		→[常温・冷蔵]	100〜200g	[薄め]
骨付きフライドチキン (すでに油で揚げたもの)		→[常温・冷蔵]	100〜400g	[濃いめ]
冷凍焼きおにぎり		→[冷凍]	80〜300g	——
焼き魚 **焼きとり** (すでに焼いてあるもの)	004 焼き魚 あたため	——	100〜300g	300gは [濃いめ]
たい焼き・今川焼き **たこ焼き**	011 たい焼き たこ焼き あたため	→[常温・冷蔵] または[冷凍]	80〜300g	300gは [濃いめ]
お好み焼き	012 お好み焼き あたため	→[常温・冷蔵] または[冷凍]	1枚(200g)	——
カレーパン **焼きそばパン**	013 おかずパン あたため	——	1〜4個 (1個100〜120g)	——
フランスパン	014 フランスパン あたため	→[常温・冷蔵] または[冷凍]	2〜8切れ (1切れ40g)	8切れは [しっかり]
ロールパン		→[常温・冷蔵] または[冷凍]	2〜8個 (1個30g)	——

- **電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。**
- **食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。**
  仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。
  とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- **食品の種類や状態によって、全く油の落ちないものもあります。**

あたためる (2) 水 蒸気でしっとりと

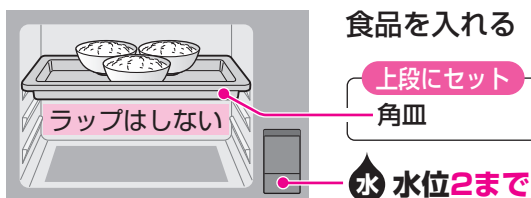
例 ごはん(茶わん3杯)をあたためる

たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりあたためます。

準備

食品を入れる

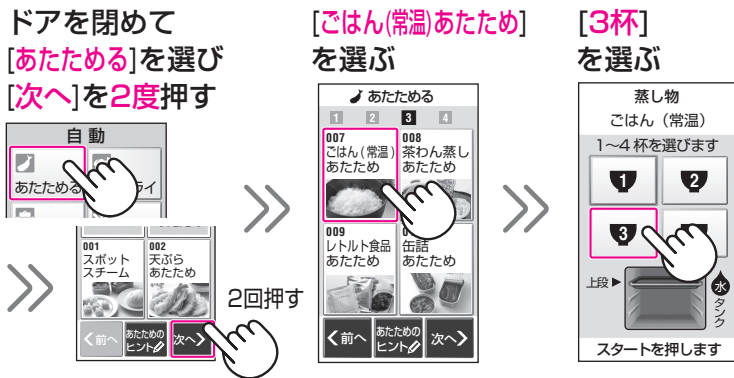
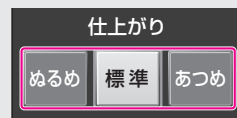
上段にセット
角皿

水 水位2まで

- 使える容器 蒸し物 20 ページ
- 食品によっては、調理網を使う場合があります。
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

1

ドアを閉めて[あたためる]を選び[次へ]を2度押す

[ごはん(常温)あたため]を選ぶ

[3杯]を選ぶ

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に操作する。(初めは、[標準])

大切 **メニューによって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 33 ページ

- 加熱途中で残り時間を表示します。

2

加熱

加熱終了

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

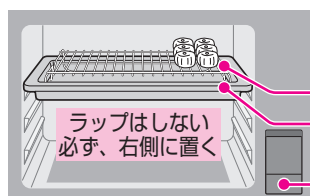
- 加熱時間を延長するとき 23 ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10 ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 56 ページ

- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 容器の形状・材質や盛りつけかたなどによって、仕上がりの温度が変わります。仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。

手動で加熱するときは、**加熱早見表 あたためる** をご覧ください。お料理集 154～159 ページ

食品(状態)と操作キー		分 量	置きかた・仕上がりの調節
007 ごはん(常温) あたため	→杯数合わせ	1～4杯 (1杯150g)	● 1人分ずつ茶わんに入れ、角皿に置く。1杯は右端に置く。 ● 冷凍ごはんは、[レンジ あたため]または [あたため・スタート] であたためる。28 ページ
005 中華まん あたため	→[常温・冷蔵] または[冷凍]	1～4個 (1個70～120g)	● 直接、調理網にのせて、角皿に置く。 ● 1個が120gのときは、仕上がりの調節→[あつめ]
006 シュウマイ あたため		5～12個 (160gまで)	● 直接、調理網にのせて、角皿に置く。
008 茶わん蒸し あたため	→[常温] または[冷蔵]	1～4個 (1個150g)	● 角皿に置く。 ● 手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたは、ラップをします。 ● 市販の冷蔵茶わん蒸しは、フィルム製のフタのまま加熱します。
009 レトルト食品 あたため カレー、パスタソースなど	―	1～2袋 (1袋200g)	● 直接、パックのまま調理網にのせて、角皿に置く。 ※フタを開けずに加熱できますが、加熱後開ける際にやけどの恐れがあるため、フタを開けて加熱します。
010 缶詰 あたため 総菜の缶詰(さんまの蒲焼き、焼きとりなど)	―	1～2缶 (1缶80～100g)	● 缶のフタを開け、調理網にのせて、角皿に置く。

少量のときは [スポットスチーム]で加熱する

例 冷蔵シュウマイ(6個)をあたためる 目安時間：約8分

● 使える容器 蒸し物 20 ページ
● 食品によっては、直接角皿に置きます。
● **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

ドアを閉めて [あたためる] を選ぶ

[スポットスチーム] を選ぶ

あとは、32 ページ の操作 2 以降と同じです。

	食 品 (状態)	分 量	置きかた・仕上がりの調節
常温・冷蔵もの	ごはん(常温)	1杯(150g)	● 茶わんに入れ、角皿の右端に置く。 ● 仕上がりの調節→[あつめ]
	中華まん	1個(70～80g)	● 直接、調理網の右端にのせて、角皿に置く。 ● 中華まんは、仕上がりの調節→[あつめ]
	シュウマイ	6個(80g)	
	総菜の缶詰 (さんま蒲焼き、焼きとりなど)	1缶(80～100g)	● 缶のフタを開け、調理網の右端にのせて、角皿に置く。 ※フタを開けずに加熱できますが、加熱後開ける際にやけどの恐れがあるため、フタを開けて加熱します。
	まんじゅう	1個(50～100g)	● 直接、調理網の右端にのせて、角皿に置く。 仕上がりの調節→[ぬるめ] ※もちを使った和菓子(例：大福など)は、加熱できません。

※総菜の缶詰、まんじゅうは、人肌程度の食べ頃温度に仕上がります。

牛乳・酒

加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります

【やけどのおそれ】

例 牛乳1杯(200mL)をあたためる　自動

準備

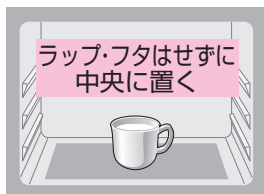
食品を入れる

- 使える容器 レンジ 20ページ
- 角皿・調理網は使わない。

- **一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。**
- **容器に入れる一杯あたりの分量を、お守りください。**
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりの調節をしてください。

1mL＝1cc

	牛乳 ( )内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃)	常温保存…約20℃
容　器		アルミホイル

- コップは、**低めの広口容器**を使う。
- 基準分量を入れて、8分目ぐらいになるものを使う。
- お酒の量がとっくりに入れて、くびれより上にくるときは、その部分に**アルミホイル**を巻く。

1

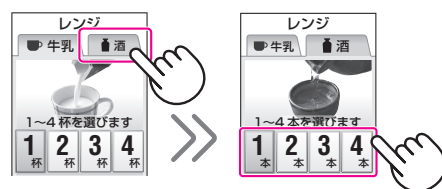
ドアを閉めて
[牛乳・酒]を選ぶ

2

[1杯]を確認する

- 初め、[**牛乳**]を表示します。
  次回は最後に加熱した方が表示されます。

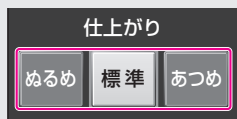
酒のかんをするときは

[酒]を選び、[本数]を選ぶ

3

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に操作する。(初めは、[**標準**])

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱終了

加熱

食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- 加熱しすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから、取り出してください。

ご注意

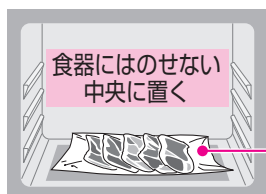
- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- **ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。**
  ふき出します。
- 基準分量より少ないときは、加熱スタート後30秒以内に仕上がりの調節をするか、**手動加熱** →[**レンジ**]→[**600W**]で時間を合わせて、様子を見ながらあたためてください。
  [**レンジ あたため**]または、**あたため・スタート** で加熱すると沸騰することがあり危険です。

※手動で加熱するときは、**加熱早見表** あたためる 飲み物 をご覧ください。お料理集 154～155ページ

解凍する

例 冷凍した肉(200g)を解凍する　自動

庫内が高温のときは、使用できません。[U-04]を表示します。63 ページ

準備

食品を入れる

ラップを敷く

ラップで包んだり、かぶさらないようにする

- 使える容器 解凍 20 ページ
- 角皿・調理網は使わない。

- **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。**
  溶けかけているときは、手動加熱 →[レンジ]→[200W]で時間を合わせて、様子を見ながら解凍します。**加熱早見表** 生ものを解凍する をご覧ください。お料理集 160〜161 ページ

素 材	仕上がりの調節	コ ツ
かたまり肉	[強め]	―
薄切り肉 鶏肉 ひき肉	―	● 骨付き鶏肉は、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
まぐろ(赤身) いか・えび・魚	[弱め]	● 一尾魚は尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

1

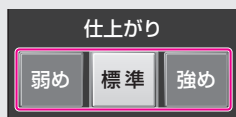
ドアを閉めて
[解凍する]を選ぶ

2

[食品重量]を合わせる

- 初め、[100g]を表示
- 設定範囲
  100〜1000gまで
  (100g単位)

3

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に操作する。(初めは、[標準])

大切 **素材に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。** 右表参照

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱終了

加熱

食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ

■上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。**
- 新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封する。
- **1回分(200〜300g)ずつに分ける。**
  (厚みは3cm以内で)厚みのあるものは解凍されにくくなります。

※野菜は固めにゆでて水分をよく切ります。解凍は[レンジ あたため]または、あたため・スタート で加熱します。

ご注意

- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので、充分に冷めてから使用してください。**
  ラップが溶けるおそれがあります。
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。**
  火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

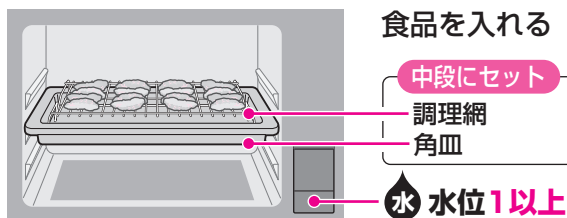
焼く・フライ 水

メニューによって、水位、付属品などが異なります。詳細は本書(お料理集)を参考にしてください。

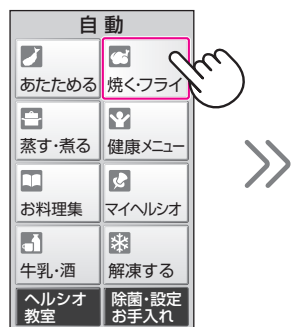
例 から揚げ(鶏もも肉)を作る 4人分

準備

食品を入れる

中段にセット
調理網
角皿
水 水位1以上

- 使える容器 ウォーターグリル 20 ページ
- 水を使わないメニューもあります。
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

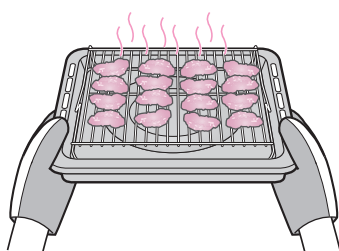
1

ドアを閉めて[焼く・フライ]を選ぶ

[から揚げ(鶏もも肉)]を選ぶ

※

- ※[次へ]を押すと4ページめに[**焼く・フライのお料理集へ**]を表示します。
押すと、お料理集に記載している[**焼く・フライ**]メニュー(自動)を、メニュー番号順に表示します。

2

[3〜4人分]を選ぶ

3

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に操作する。(初めは、[**標準**])

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱終了

食品を取り出す

ピーピー♪
ピーピー

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。56ページ

- [**カロリーダウン効果を見る**]を押すと、一般調理器と比較した場合のカロリー差とカロリーダウン効果を運動量に置き換えた場合の目安を5秒間表示します。

カロリー表示について 12ページ

蒸す・煮る 水

メニューによって、水位、付属品などが異なります。詳細は本書(お料理集)を参考にしてください。

例 じゃがいもを蒸す

準備

食品を入れる

中段にセット
- 調理網
- 角皿

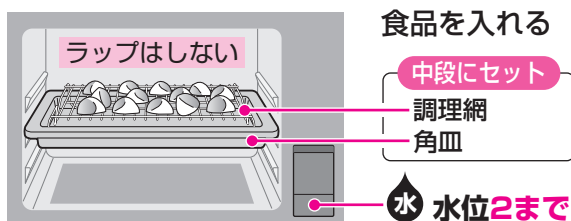
水 水位2まで

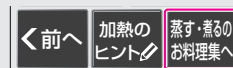
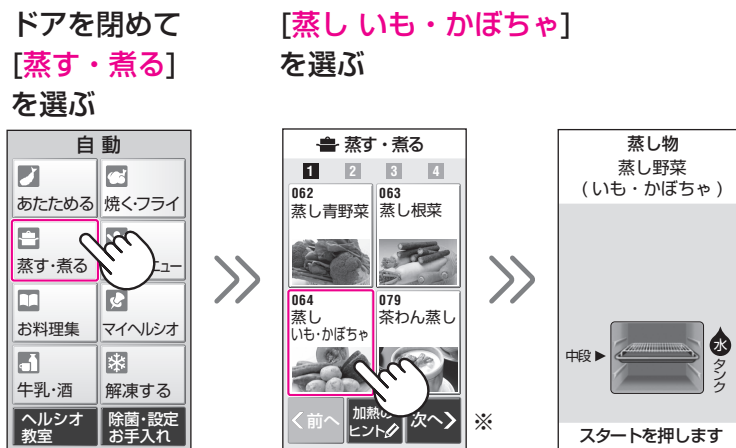
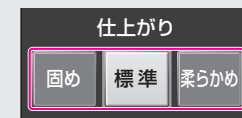
- 使える容器 蒸し物 20 ページ
- つゆ受けが、カラであること を確認する。

1

ドアを閉めて [蒸す・煮る] を選ぶ

[蒸し いも・かぼちゃ] を選ぶ

※

※
- [次へ]を押すと4ページめに[蒸す・煮るのお料理集へ]を表示します。押すと、お料理集に記載している[蒸す・煮る]メニュー(自動)を、メニュー番号順に表示します。

2

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に操作する。(初めは、[標準])

大切 メニューに合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。 39 ページ

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱

加熱終了

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10 ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 56 ページ

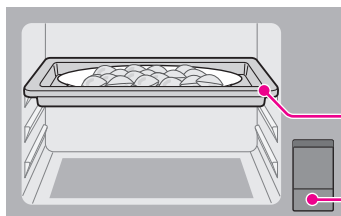
[No.062 蒸し野菜(青野菜)]、[No.063 蒸し野菜(根菜)]、[No.064 蒸し野菜(いも・かぼちゃ)] のポイント

- ラップやフタはしません。
- 材料の大きさは、そろえます。
  切りかたが下表と異なる場合は、手動加熱 →[蒸し物]で様子を見ながら加熱してください。
- 少量のときや急ぐときは 、手動加熱 →[レンジ]→[600W]で加熱します。
  ※少量(100g以下)をレンジ加熱すると、火花が出たり、食品が焦げたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、フタをして加熱してください。
  例：にんじん50g(水25mL)のとき、約2分10秒
- 手動で加熱するときは、加熱早見表 蒸す・ゆでる をご覧ください。お料理集 160～163 ページ

素材とコツ	選ぶメニュー	目安分量
ほうれん草・小松菜 ● 太い根には、十字の切り込みを入れる。 ※調理網にのせにくい場合や食品が天面に当たる場合は、角皿に直接のせます。 ● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。	[062 蒸し野菜(青野菜)]	100～400gまで
アスパラガス 根元のかたい皮を取る。 **ブロッコリー** 小房に分ける。仕上がりの調節で[柔らかめ]を選ぶ。 重ならないように		
大根 大きさをそろえて切る。 **にんじん・ごぼう** 1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。 重ならないように	[063 蒸し野菜(根菜)]	
じゃがいも 1個(150g)を4つに切る。丸ごとは、加熱されにくいため、加熱できません。 **さつまいも** 1本(250g)を4つに切る。 丸ごとゆでるときは、直径5cm以下のものを用意し、仕上がりの調節で[柔らかめ]を選ぶ。 加熱後、10分程度庫内で蒸らします。 重ならないように **かぼちゃ** 3～4cm角に切る。仕上がりの調節で[固め]を選ぶ。	[064 蒸し野菜(いも・かぼちゃ)]	150g～1kgまで (かぼちゃは400gまで)

蒸し物 水

例 あさりの蒸し物をする 加熱時間：14分のとき 手動

準備

食品を入れる

上段にセット
角皿

水 水位2まで

- 使える容器 蒸し物 20 ページ
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**
- メニューによっては、調理網を使います。
  中段・下段にセットしたり、2段で加熱します。
  詳細は、本書(お料理集)を参考にしてください。

1

ドアを閉めて

[蒸し物]を選ぶ

2

[時間]を合わせる

- 設定範囲
  35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[**クリア**]を押します。

3

加熱終了

食品を取り出す

ピーピー♪
ピーピー

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

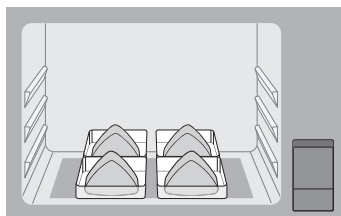
- 加熱時間を延長するとき 23 ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10 ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 56 ページ

レンジ

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 冷凍食品を加熱する 出力：500W 加熱時間：5分のとき 手動

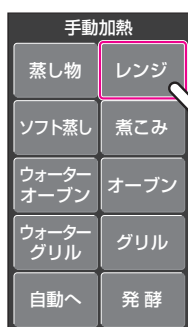
準備

食品を入れる

置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。

- 使える容器 レンジ 20 ページ
- 角皿・調理網は使用しません。

- 「ラップをするもの・しないもの」について 調理方法 65 ページ
- 冷凍食品の場合は、必ず耐熱性の容器、または皿にのせますが、市販の冷凍食品は、パッケージに記載されている内容に合わせてください。

1

ドアを閉めて

[レンジ]を選ぶ

2

[出力(W)]を合わせる

[時間]を合わせる

- 初め、[600W]を表示
- 設定範囲
  1000W… **3分まで**
  600W… **15分まで**
  500W… **30分まで**
  200W… **1時間35分まで**
- 時間を合わせ直すときは、[**クリア**]を押します。

3

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ

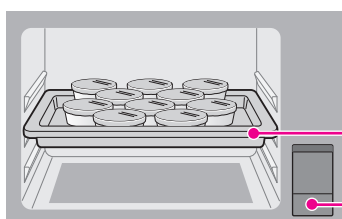
※1000Wで加熱した後、[**延長**]で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げて加熱します。

加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに[弱]を表示することがあります。(製品を保護するために600W加熱となります)

ソフト蒸し 水

例 手動加熱でプリンを作る 温度：90℃ 加熱時間：20分のとき 手動

庫内が高温のときは、使用できません。[U-04]を表示します。63ページ

準備

- 使える容器 ソフト蒸し 20ページ
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを閉めて

[ソフト蒸し]を選ぶ

- 初め、標準の[70℃]を表示
- 設定範囲
  70～95℃まで(5℃単位)

ソフト蒸しメニュー一覧

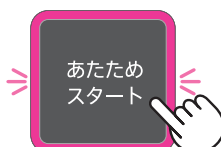
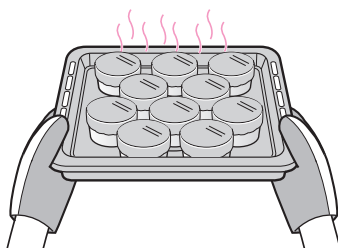
(お料理集のページ)

温度	メニュー	ページ
70℃	080 温泉卵	65
	086 シーフードサラダ	68
80℃	081 鶏の柔らかハム	65
	085 牛肉と野菜のシャキしゃぶ	68
	087 えびのサラダ	69
85℃	082 鶏と野菜の蒸し物	67
	083 蒸し鶏のあんかけ	66
	084 鶏の香味しょうゆ蒸し	67
90℃	079 茶わん蒸し	64
	088 うなぎの大皿蒸し	69
	164 プリン	132
	165 プリン(なめらかタイプ)	132

2

[温度]を合わせる

[時間]を合わせる

- 設定範囲
  1時間00分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

3

加熱

加熱終了

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

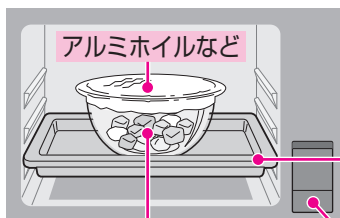
- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。56ページ

煮こみ 水

加熱後のフタ(アルミホイルなど)をはずすときは注意する

【やけどの原因】

例 煮こみをする 加熱時間：1時間のとき 手動

準備

2.5L以上の耐熱性容器を使用してください。

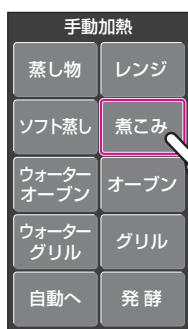
食品を入れる

- 使える容器 煮こみ 20 ページ
- メニューによって水位が異なります。
- **つゆ受けが、カラであることを確認する。**

1

ドアを閉めて

[煮こみ]を選ぶ

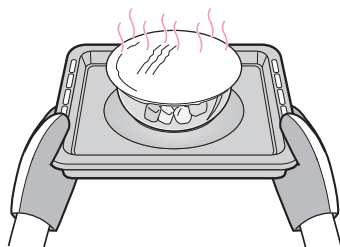
2

[時間]を合わせる

- 設定範囲
  2時間30分まで
- 時間を合わせ直すときは、[**クリア**]を押します。

3

加熱

加熱終了

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない

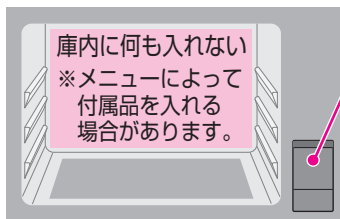
- 加熱時間を延長するとき 23 ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10 ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 56 ページ

ウォーターオーブン・オーブン 水

例 パウンドケーキを焼く ウォーターオーブン ケーキ 1段(予熱あり)温度：160℃　加熱時間：45分のとき

ウォーターオーブンとして使うときの説明です。

準備

予熱をして焼くとき（予熱あり）

水 水位1以上

オーブン加熱として使うときは、水を使いません。

- 使える容器 オーブン・ウォーターオーブン 20ページ
- つゆ受けが、カラであることを確認する。
- 予熱について よくあるご質問 67ページ

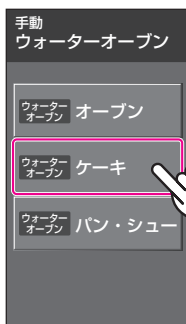
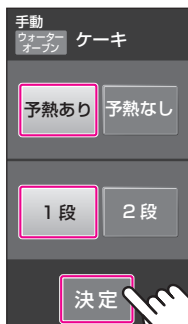
予熱をせずに焼くとき（予熱なし）

メニューにあった付属品と食品を入れます。
詳細は、本書(お料理集)を参考にしてください。

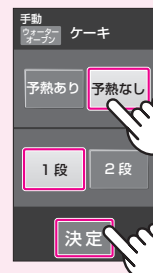
1

ドアを閉めて

[ウォーターオーブン]を選ぶ

2

[ウォーターオーブン ケーキ]を選ぶ

[予熱あり]、[1段]を確認し、

[決定]を押す

予熱をせずに焼くとき（予熱なし）

[予熱なし]を選び、[1段]を確認し、[決定]を押す

この後、
操作 3 を参考に[温度]を合わせ
操作 6 を参考に[時間]を合わせ
て操作 7 に進みます。

3

[温度]を合わせる

- 初め、[170℃]を表示
- 設定範囲
  100～250℃まで
  (10℃単位)

- 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、本書(お料理集)の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。

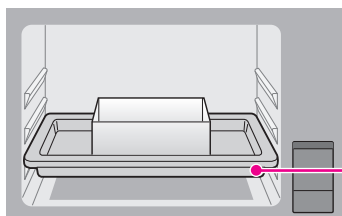
4

- 予熱完了までの目安時間を表示。(最大約10分より2分単位)
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。([ウォーターオーブン]の場合は[オーブン]より若干長くなります)
- 予熱中に温度を変更するときは、操作 7 の「**加熱途中で温度変更するときは**」を参考にしてください。

5

予熱が完了すると

- ドアを開けなければ、約20分間、保温状態を保ちます。

※約20分を過ぎると初期画面になり、操作 1 からやり直す必要があります。

食品を入れて
ドアを閉める

下段にセット
角皿

- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。

6

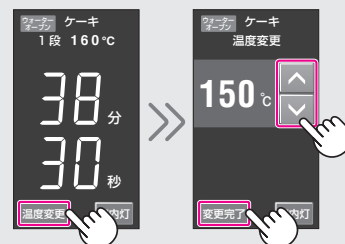
[**時間**]を合わせる

- 設定範囲 **1時間35分まで**
- 時間を合わせ直すときは、[**クリア**]を押します。

7

あたため
スタート

加熱

- **加熱途中で温度変更するときは**、画面左下の[**温度変更**]を押し、温度を変更し[**変更完了**]を押します。

加熱終了

食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10 ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 56 ページ

類似メニューがない場合は、 **手動加熱** →[**オーブン**]→[**1段 予熱あり**]の操作を参考に加熱してください。(続けて焼くときも[**予熱あり**]の操作をおすすめします)
ただし、市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

ウォーターグリル・グリル 水

例 魚の切り身を焼く ウォーターグリル(予熱あり) 加熱時間：15分のとき

ウォーターグリルとして使うときの説明です。

準備

庫内に何も入れない
※メニューによって付属品を入れる場合があります。

水 水位1以上

グリル加熱として使うときは水を使いません。

- 使える容器 グリル・ウォーターグリル 20 ページ
- つゆ受けが、カラであることを確認する。
- 予熱について よくあるご質問 67 ページ

予熱をせずに焼くとき（予熱なし）

メニューにあった付属品と食品を入れます。
詳細は、本書(お料理集)を参考にしてください。

- 角皿に調理網をのせて、中段にセットするのが基本です。
  調理網を使わない場合は、上段にセットします。
  詳細は、本書(お料理集)を参考にしてください。

1

ドアを閉める

手動加熱 »

[ウォーターグリル]を選ぶ

2

[予熱あり]を確認し、

[決定]を押す

3

予熱

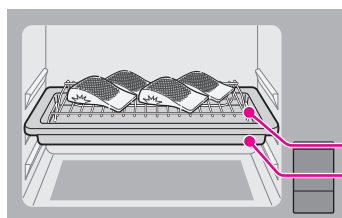
ウォーターグリル
予熱中
あと 約10分
庫内灯

●予熱完了までの目安時間を表示。
(最大約10分より2分単位)
●予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。
([ウォーターグリル]の場合は[グリル]より若干長くなります)

4

予熱が完了すると

ウォーターグリル
予熱完了
食品を入れます

●ドアを開けなければ、
約20分間、保温状態を保ちます。
※約20分を過ぎると初期画面になり、操作 1 からやり直す必要があります。

食品を入れてドアを閉める

●庫内の温度が下がるので、
ドアの開閉はすばやくする。

5

[時間]を合わせる

●設定範囲
ウォーターグリル…45分まで
グリル………………35分まで
●時間を合わせ直すときは、
[**クリア**]を押します。

6

加熱

食品を取り出す

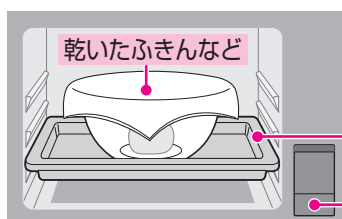
高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

●加熱時間を延長するとき 23ページ
●ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10ページ
●庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 56ページ

発酵 水

例 パン生地を発酵する　温度：40℃　時間：50分のとき　手動

庫内が高温のときは、使用できません。[U-04]を表示します。63ページ

準備

食品を入れる

下段にセット

角皿

水 水位1以上

- 使える容器 発酵 20ページ
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを閉めて

[発酵]を選ぶ

2

[温度]を確認する

- 初め、[40℃]を表示
- 設定範囲
  30〜45℃まで(5℃単位)

[時間]を合わせる

- 設定範囲
  8時間00分まで
- 時間を合わせ直すときは、
  [クリア]を押します。

3

加熱終了

食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。56ページ

お気に入りメニュー登録

メニューの登録(あらかじめ12メニューが登録されています)・削除・並べ替え

1 メニューの登録・調理するとき

登録したい場所を選ぶ

[登録]を押す

登録できました

調理に進むときは、メニューを押すだけです。

押すと工場出荷時の登録内容に戻ります。

2 メニューの削除

削除するメニューを表示させ、[登録・変更]を押す

削除するメニューを押す

[はい]を押す

削除できました

を押すと続けてメニューの登録ができます
(上記**登録したい場所を選ぶ**を参照)

終わるときは、操作部の[戻る]を押す

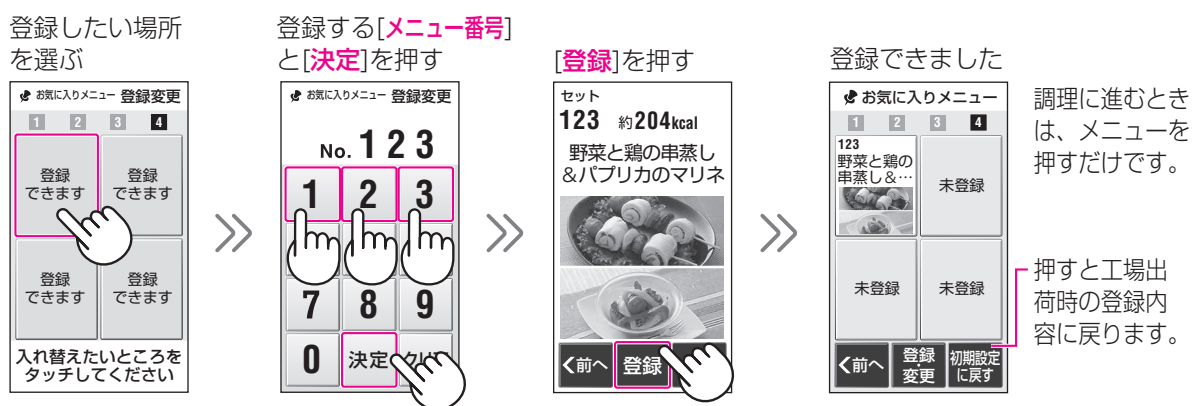
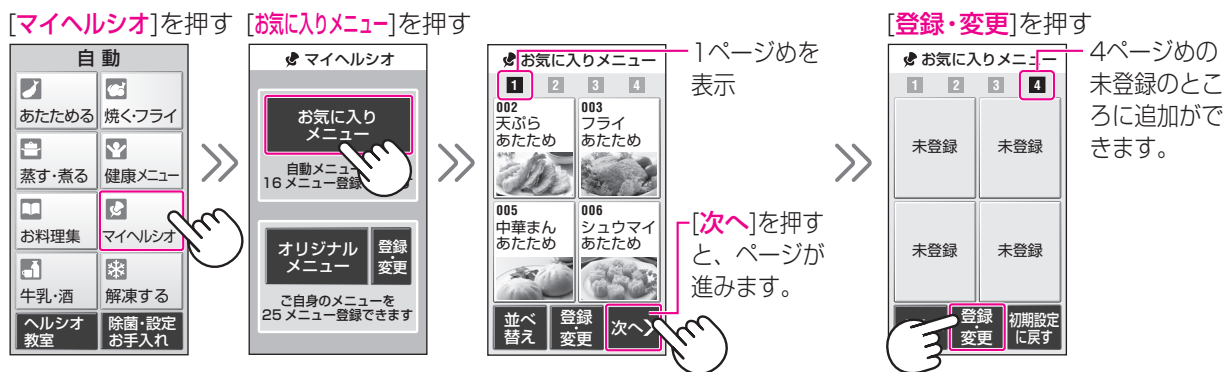
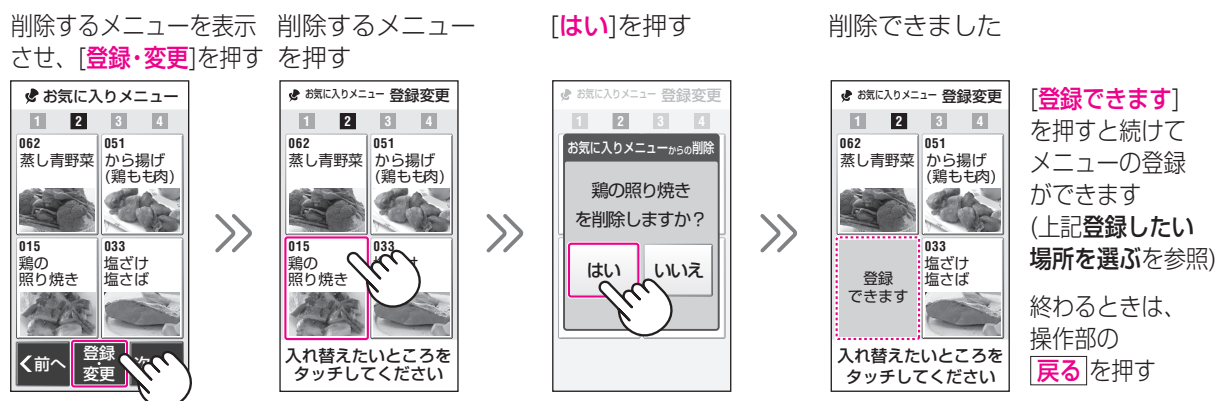
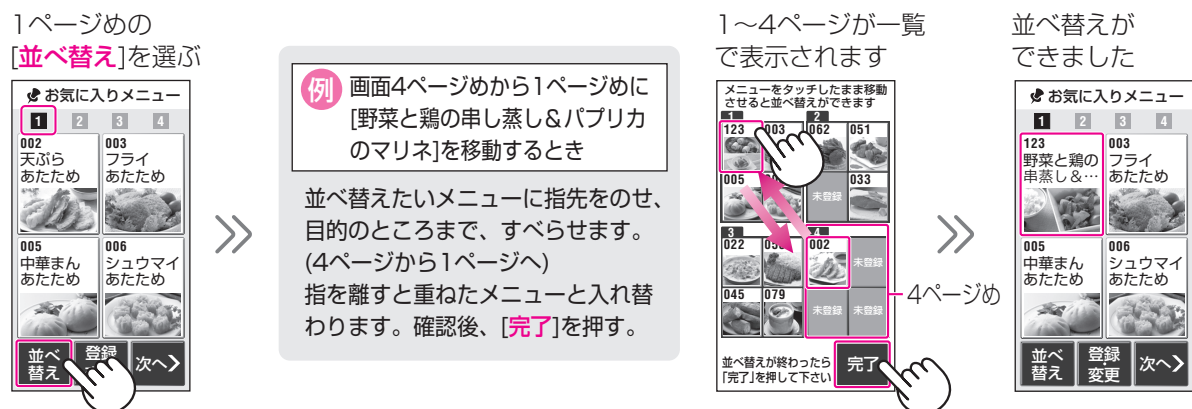
メニューの並び替え

1ページめの[並べ替え]を選ぶ

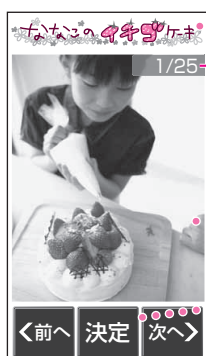
画面4ページめから1ページめに[野菜と鶏の串し蒸し&パプリカのマリネ]を移動するとき

並べ替えたいメニューに指先をのせ、目的のところまで、すべらせます。(4ページから1ページへ)
指を離すと重ねたメニューと入れ替わります。確認後、[完了]を押す。

1〜4ページが一覧で表示されます

並べ替えができました

オリジナルメニュー登録（1）

メニュー名、写真、加熱条件が登録できます

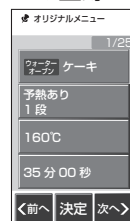
登録後の表示例

❶ メニュー名　文字やイラストを手書きできます。

登録できるのは25メニュー。
登録後、先頭のページ(1/25)に移動できます。

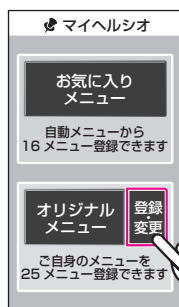
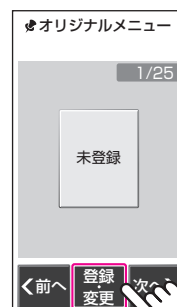
❷ 写真　携帯電話を使って撮影した写真(JPEGファイル)を赤外線通信でヘルシオに送信します。52ページ

❸ 加熱条件を登録 53ページ
手軽に加熱スタートでき便利です。

❶～❸はどの順番でも登録できます。

❸の加熱条件だけでも登録できます。

登録方法

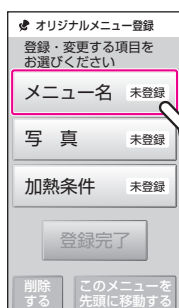
[マイヘルシオ]を押す

[登録・変更]を押す

[登録・変更]を押す

❶メニュー名の登録方法

[メニュー名]を押す

▶▶▶スライドできます

手書きエリア

決定

- ここに表示されるサイズで登録されます。
- 文字の書きたい位置にスライドできます。
- 手書きすると上部に縮小されて表示されます。

えんぴつ…黒、ピンク、水色、オレンジ、黄緑の色に変えられます。

[✎]→[色]または、[色]を直接押して変えることができます。

消しゴム…消すときに押します。

[ ]は、指でなぞったところが消えます。

[エリア消し]は、手書きエリアにタッチするとエリア内の書いたものが一度に消えます。

重ね書き…文字やイラストを重ねて書くときに、このキーを押してから書きます。

上に書く

すでに書いてあるものの[上にかく]ときや背景など[下にかく]ときに押して書きます。[重ね書きマーク]を直接押しても書けます。

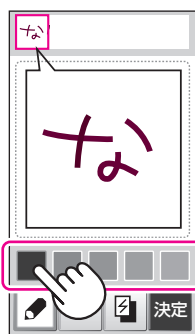
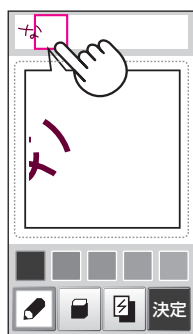
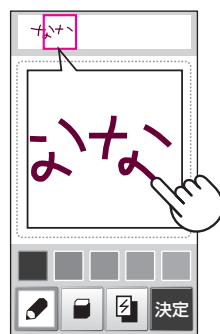
下に書く

[下にかく]を押して書く場合は、すでに書いてあるものの上に表示されますが、指を画面から離すと下(背面)に書かれます。

詳しくは、次のページ 重ねて書く をご覧ください。

ご注意
先のとがった物で書かない。
必ず指で軽くすべらせてください。

文字・イラストの書きかた

を書いてみましょう。

書く色を5色から選択できます。

次の文字を書くところに□をスライドさせます。

次の文字を書きます。

••• くり返します

□のスライドさせる幅を狭くして書くと文字を詰めて書けます。広くするとスペースが空きます。バランスを見ながら、スライドの幅を調節して書いてください。

重ねて書く

[ ]→[上にかく]を押す

[下にかく]場合も同じです。バックに花が書けます。

[ ]→[黄緑]を押してへたを書く

消す(手書きエリアごと)

[ ]→[消しゴム]を押して指でなぞる

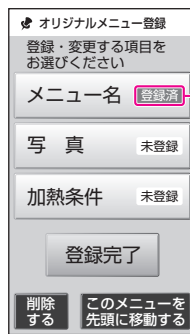
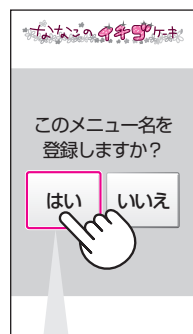
部分的に消せます。

[ ]→[エリア消し]を押して手書きエリアにタッチする

表示しているものを一度に消せます。

登録完了

書き終えたら[**決定**]を押す

[**はい**]を押す

メニュー名の登録が完了しました。

この状態で終わるときは、[**登録完了**]を押します。
あとからでも、写真、加熱条件の登録ができます。

ご注意

[**はい**]を押したあとで部分的な修正はできません。
[**メニュー名**]→[**メニュー名の変更**]→削除[**はい**]で初めから書き直してください。

オリジナルメニュー登録(2)

お料理の写真や加熱条件を登録します

2 写真の登録

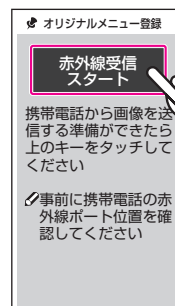
前ページのメニュー名登録から続けて操作するとき

写真の登録は、携帯電話の赤外線通信機能を使います。
写真の登録をされなくても、加熱の条件を登録すると、加熱内容が表示されます。

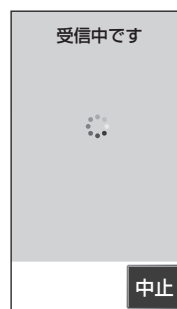
[**写真**]を押す

携帯電話側で
赤外線通信で画像を
送信する準備をする

携帯電話の赤外線通信操作については、各メーカーの取扱説明書をご覧ください。

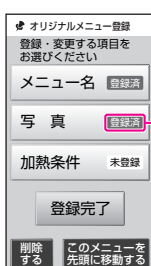
[**赤外線受信スタート**]を押す

ヘルシオの画面

ヘルシオの受光部に携帯電話の赤外線を向け、携帯電話から送信操作をする。
(下記、**送受信範囲**を参照)

大切
[画像を受信しました]の画面が出るまで携帯電話を動かさないでください。

[**登録**]を押す

やり直す場合は[**再送信**]を押して再度、携帯電話から画像の送信操作をおこなってください。

登録完了

オリジナルメニュー登録
登録・変更する項目をお選びください
メニュー名　登録済
写　真　登録済
加熱条件　未登録
登録完了
削除する　このメニューを先頭に移動する

写真の登録が完了しました。

この状態で終わるときは、
[**登録完了**]を押します。
あとからでも、加熱条件の登録ができます。

ご注意
オリジナルメニューに登録された写真や加熱条件は、製品の故障や修理などによって、損失する場合があります。
万一の備えとして、写真・加熱条件のメモなどを別途保管しておいてください。

赤外線通信について

こんな表示が出たとき　下記内容をお調べのうえ、再送信してください。

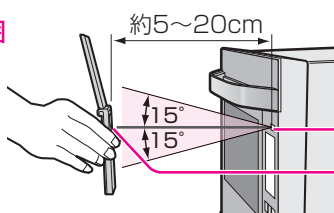
受信できませんでした
3分間、信号を受信できませんでした
画像送受信範囲内で再度画像を送信してください

受信に失敗しました
通信が終わるまで携帯電話の赤外線ポートをヘルシオの受光部に向けたまま動かさないでください

対応していないデータです
画像サイズは横4096×縦2048ドット(ピクセル)以下にしてください
データ容量は、3MB以下にしてください

送信データ容量　3Mバイトまで
画像サイズ　横4096×縦2048ドット(ピクセル)
推奨サイズ　横240×縦320ドット(ピクセル)
通信距離　約5～20cm以内
受信範囲（上下左右）約15度以内

送受信範囲

携帯電話によって赤外線ポートの位置が異なります。

赤外線受光部
通信ポート

- すべての赤外線通信に対応するものではありません。
- 携帯電話で撮ったJPEGファイルの写真が送れます。
携帯電話や写真(パソコンなどで編集した物も含む)によっては、通信できないものもあります。
- ヘルシオで画像の回転はできません。撮影した向きと表示の向きが異なる場合があります。
- 携帯電話や画像の解像度によって通信速度は異なり、時間がかかる場合があります。
- 赤外線受光部との間を5～20cmよりも近付けたり、離したりすると受信しやすくなる携帯電話もありますのでお試しください。

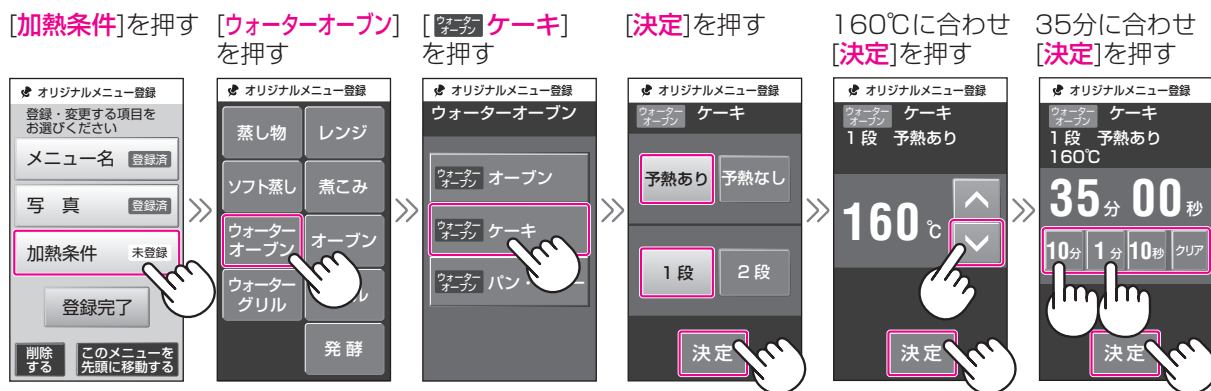
※携帯電話(スマートフォンを含む)

③ 加熱条件の登録

例 ウォーターオーブン(ケーキ)、予熱あり、1段、温度：160℃　加熱時間：35分のとき

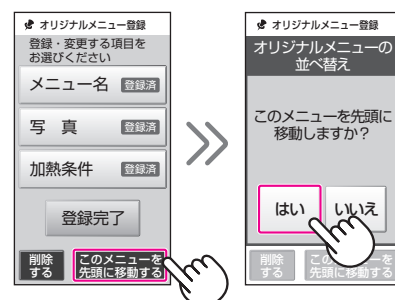
[**加熱条件**]を押す　[**ウォーターオーブン**]を押す　[ウォーターオーブン **ケーキ**]を押す　[**決定**]を押す　160℃に合わせ[**決定**]を押す　35分に合わせ[**決定**]を押す

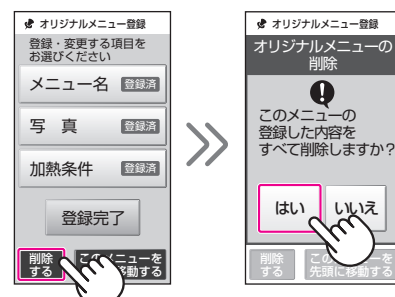
登録完了

[**登録**]を押す　[**登録完了**]を押す

登録したメニューを調理するときは

[**マイヘルシオ**]→[**オリジナルメニュー**]→[**前へ**]・[**次へ**]で調理するメニューを表示させる→[**決定**]→[**スタート**]を押す。
加熱条件が登録されていない時は、[**決定**]ではなく、[**登録・変更**]になります。

登録したメニューをオリジナルメニューの1画面めに表示させるときは

[**マイヘルシオ**]→**オリジナルメニュー**[**登録・変更**]→[**前へ**]・[**次へ**]で先頭のページに移動するメニューを表示させる→[**登録・変更**]→[**このメニューを先頭に移動する**]→[**はい**]を押す。

登録したメニューを削除するときは

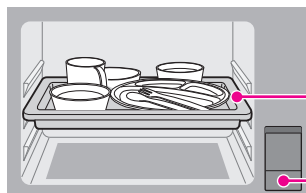
[**マイヘルシオ**]→**オリジナルメニュー**[**登録・変更**]→[**前へ**]・[**次へ**]で削除するメニューを表示させる→[**登録・変更**]→[**削除する**]→[**はい**]を押す。

メニュー名・写真・加熱条件を個別に変更するときは

[**マイヘルシオ**]→**オリジナルメニュー**[**登録・変更**]→[**前へ**]・[**次へ**]で変更するメニューを表示させる→[**登録・変更**]→変更する項目を選択する→削除[**はい**]→もう一度変更する項目を選択する→あとは、登録方法と同じです。(加熱条件は、部分修正ができます)

除菌 水

例 プラスチック製の食器を除菌※する

庫内が高温のときは、使用できません。[U-04]を表示します。63 ページ

準備

● つゆ受けが、カラであることを確認する。

● 調理後のにおいが庫内に残っていると、食器などににおいが移ることがあります。庫内のにおいが気になるときは、除菌の前に[**庫内クリーン**]をおこなってください。59 ページ

1

ドアを閉めて[除菌・設定・お手入れ]を選ぶ

[除菌]を選ぶ

2

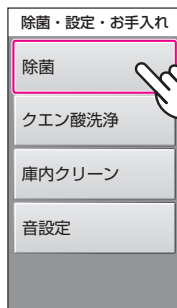
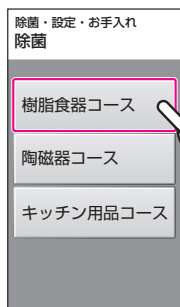
[樹脂食器コース]を選ぶ

■ 除菌
樹脂食器コース

耐熱 120℃以上
プラスチック製食器
お弁当箱

中段 ▶
水 タンク

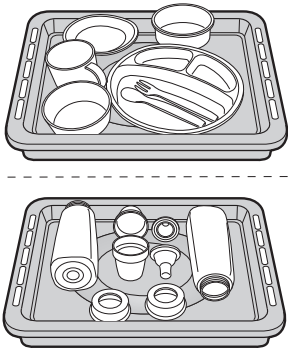
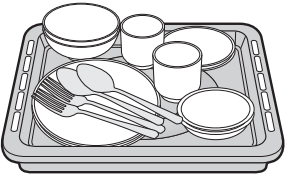
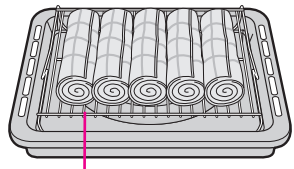
角皿にのせて下さい
スタートを押します

3

● 除菌運転中にドアを開けたり、食器を追加しない。

運転

終了

角皿ごと食器を取り出す

ご注意
[冷却中]の表示のときに取り出さないでください。やけどのおそれがあります。必ず、終了音が鳴ってから、取り出してください。

冷却中
高温注意
最大で約 25 分
かかります

● ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。10 ページ

食器の取り出しは、水平にゆっくり運んでください。金属製のものなどは、滑り落ちると危険です。

3つのコース があります	樹脂食器コース 所要時間：最大45分 (除菌時間：約20分)	陶磁器コース 所要時間：最大70分 (除菌時間：約30分)	キッチン用品コース 所要時間：20分程度 (除菌時間：約18分)
除菌できるもの ○	耐熱120℃以上 ● **プラスチック製食器** ● **お弁当箱** ポリカーボネート製(PC)のお弁当箱・哺乳ビンなどを除く。 ● **ガラス製哺乳ビン** ● **しゃもじ** ● **オールステンレスの包丁** ● **キッチンバサミなど** フタ類は、耐熱温度の低いものがあるので、ご注意ください。	耐熱160℃以上 ● **陶磁器** 茶わん、皿、小鉢 ● **ガラス製食器** 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなどは割れることがあります。 ● **金属製のスプーン フォーク、ナイフ** 取っ手など一部に樹脂製のものがあると溶けるのでできません。	耐熱 90℃以上 ● **樹脂製まな板** 33cmX35cm以下のもの 1枚 ● **おしぼり、蒸しタオル** 40cmX40cm以下のおしぼりタオル：6枚まで 36cmX90cm以下のフェイスタオル：3枚まで
置きかた ●食器を重ねるときは2枚まで。 ●開口部を上向きにする。 ●角皿にクッキングシートを敷いても、除菌できます。	● 哺乳ビンは、横に倒し、乳首やキャップも一緒に並べます。		調理網を使います。 ● タオルは濡らして固く絞る。おしぼりタオルは広げて重ねるか、2つ折りにして丸め、1列に並べる。フェイスタオルは3つ折りにして重ねる。 (重ねる枚数は10枚以下で)

除菌できないもの

- **耐熱性のない製品** (シリコンゴム以外のゴム製品)
- **漆器・竹製品・木・紙** (変色したり、ひび割れの原因)
- **鉄製品** (結露によって錆びるおそれ)
- **汚れた食器** (汚れが取れにくくなる)
- **ポリカーボネート製品** (哺乳ビン・食器など)
- **食器やキッチン用品以外のもの**

※ 試験機関名：(社)京都微生物研究所
試験方法：生菌数測定法
除菌の方法：水蒸気による加熱除去方式
試験結果：除菌率99.0%以上

試験対象：樹脂食器コース：プラスチック製容器
陶磁器コース：茶わん
キッチン用品コース：おしぼり
すべての菌が除菌できるわけではありません。

必ず、容器などの耐熱温度を確認し、耐熱温度が不明な場合は、除菌運転をしないでください。
耐熱温度が充分であっても、厚みの薄い樹脂製品はまれに変形する場合があります。

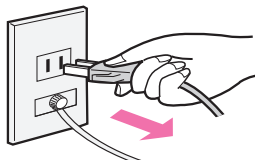
除菌

お手入れ

必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

電源プラグを抜く

次のものは使わないでください

(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)

シンナー
ベンジン
アルコール

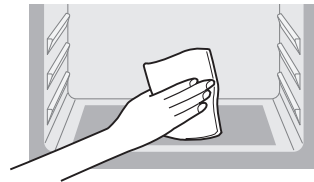
オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤

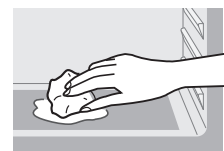
住宅・家具・
換気扇用合成洗剤
酸性、アルカリ性洗剤

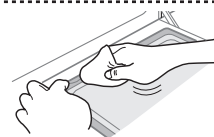
スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

使うたびに

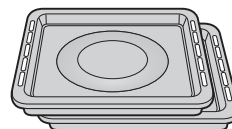
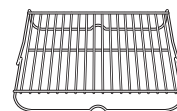
本体(内側・外側)、ドアガラス

- 固く絞ったふきんですぐに水拭きします。
- ぬるま湯で濡らしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水などが奥面・側面の穴より出てきます。

フラットテーブル

- 汚れが落ちにくい場合は、汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落とし、最後は水拭きします。
  ※クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。

ドアガラスパッキン

- 蒸気が水滴となって隙間に溜まるので、柔らかい布などで拭き取る。
  ※蒸気漏れが起こりやすくなるので、絶対に引っ張らないでください。

角皿・調理網

- 傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。汚れが取れにくいときは浸け置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

クリームクレンザー・硬めのスポンジは、絶対に使用しない。

ご注意

調理網のフッ素コーティング加工について（ご使用に伴い消耗します）

長くお使いいただくために

- お手入れ時は、台所用合成洗剤(中性のもの・研磨剤を含まないもの)でやわらかいスポンジを使う。
- 表面を硬い金属などのヘラ等で傷つけない。
- 調理後は、食品をのせたままにせず、できるだけすみやかに洗う。
  (フッ素樹脂塗膜にふくれや、はがれが生じる原因になります)

※部品購入の際は、お買いあげの販売店へお申し付けください。

注意

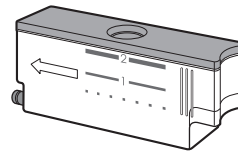
庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたままで放置したり加熱しない

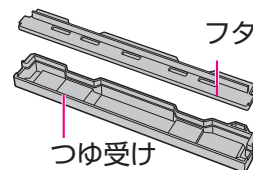
【発煙・発火の原因】

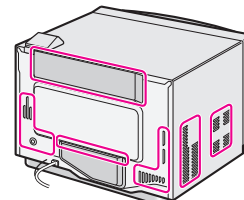
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

こまめに

水タンク 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗う。
  一日1度は、水を捨て、衛生的にお使いください。

つゆ受け

- 水タンクの出し入れ時の水や、ドア内側に付着したつゆが溜まります。
  こまめに捨て、捨てた後は必ずセットしてください。

吸気口・排気口

- ほこりは、拭き取ります。(換気できずに、故障の原因)

汚れてきたら

ミトン

- 洗濯用洗剤で手洗いします。(洗濯機で洗うと、布が傷む原因)
- 濡れた状態での放置は、色落ちすることがあります。

におい・汚れが気になったら

- 庫内クリーン機能を使って、庫内を高温で焼き切ります。**庫内クリーン** 59ページ

<とくに魚のにおいが気になるときは>

用意するもの：湿り気のある緑茶の茶ガラ

加熱方法：

1　角皿に茶ガラを広げ、上段にセットする。
2　[手動加熱] →[オーブン]→[予熱なし]→[1段]→[決定]→[200℃]→[20分]→[スタート]
3　加熱後、できれば一晩放置する。

※乾燥した茶ガラが角皿などにこびりついている場合は、水に浸し、柔らかくしてから取り除いてください。(すべてのにおいが、軽減されるわけではありません)

<汚れを落としやすくするために>

水タンクに**水位2まで**水を入れ、[手動加熱] →[蒸し物]→[10分]→[スタート]
加熱が終われば、やけどに注意して乾いたふきんなどで拭き取る。

こんな表示が出たら

お願い
クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です

- クエン酸を使って、本体内部の給水経路を洗浄します。クエン酸(無添加または、99.5%以上のもの)は、薬局などで購入できます。

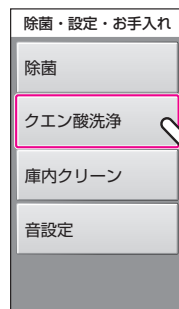
クエン酸洗浄 58ページ

- **塗装面に衝撃を与えたり、庫内側面の穴をふさがないでください。**
  (塗装のはがれ、傷によるサビや割れ、故障の原因)

クエン酸洗浄 水 （所要時間：40分程度）

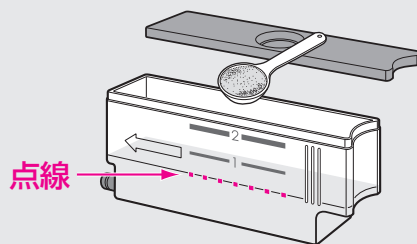
[クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です]の表示が出たとき 手動

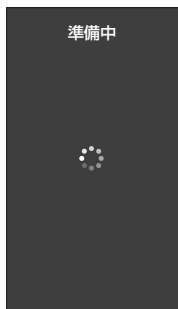
水を使った調理を上手に仕上げるために、クエン酸を使って給水経路の洗浄をおこなってください。

[除菌・設定・お手入れ]を選ぶ

[クエン酸洗浄]を選ぶ

- つゆ受けが、カラであることを確認する。

ドアを開けて

1. 点線まで水を入れる。
2. クエン酸大さじ1杯分を溶かす。
(無添加、または99.5%以上のもの)
3. フタをして、本体にセットする。

ドアを閉めて

クエン酸水の給水を始めます

ドアを開けて、タンクの水を捨て、新しい水道水を点線まで入れる

ドアを閉めて

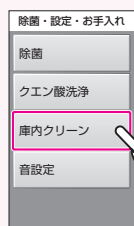
新しい水の給水を始めます

1分後に（初期画面）に戻ります

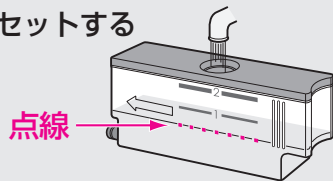
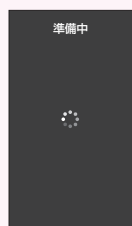
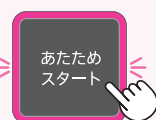
庫内クリーン 水

（所要時間：15分程度）

庫内のにおいや汚れが気になるとき

1 [除菌・設定・お手入れ]を選ぶ

2 [庫内クリーン]を選ぶ

3 ドアを開けて点線まで水を入れ本体にセットする

点線

4 ドアを閉めて

大切

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す。

- 本体がかなり熱くなります。ご注意ください。
- 顔を近付けてドアを開けないでください。
  蒸気が出てきます。

加熱

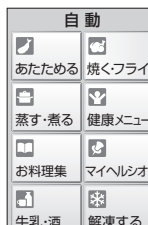
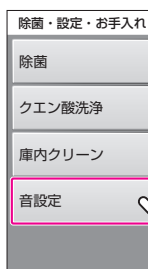
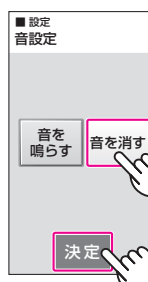
終了

ドアを開けて、やけどに注意し、固く絞った濡れふきんで庫内の汚れを拭き取る。

1分後に（初期画面）に戻ります。

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。（10ページ）

音設定

終了音、途中取り出し音などのお知らせを消したいとき

1 [除菌・設定・お手入れ]を選ぶ

2 [音設定]を選ぶ

3 [音を消す]を選ぶ

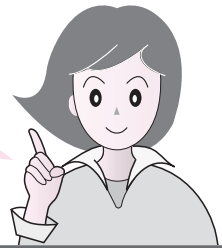
[決定]を押す

設定完了

ご注意

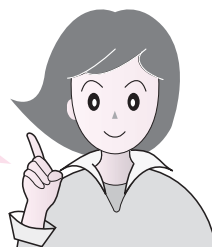
- 工場出荷時の音設定は、[**音を鳴らす**]になっています。
- エラー音は[**音を消す**]設定にしていても鳴ります。

故障かな？(1)

修理依頼やお問い合わせの前に、もう一度お調べください

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
音	加熱中や加熱終了後のファンの音が大きい。	●蒸気を庫内に閉じ込めて調理するため、密閉性を高めた設計をしています。そのため、製品内部を冷却する際の運転は、やや強力に設定しています。	—
	加熱中や終了後に「ブーン」、「キューン」と鳴ったり、止まったりする。	●加熱の種類や状態に応じて、製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。 加熱終了後も最大10分程度回転します。 **また、加熱開始時に回転する場合、しない場合があります。**	—
	レンジ加熱時にパチンと音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	—
	オーブン・グリル加熱時に「ポン」、「きしみ音」がする。	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。 また、冷めるときにも音がすることがあります。	—
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●[**音を消す**]**設定**になっていませんか？ [**除菌・設定・お手入れ**]→[**音設定**]で変更できます。	59
	加熱中に庫内がときどき暗くなったりカチカチ音がする。	●加熱をコントロールしているためです。	—
電源・表示	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開けると電源が入り、(初期画面)を表示します。 ドアを閉めて1分間放置すると自動的に電源が切れます。 (電源オートオフ機能)	22
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。 (定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	5
	電源が切れない。	●表示部に 高温 を表示していませんか？ 最大10分経過すると電源が切れます。 電源を切る 電源オートオフ機能	23
	予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる。	●庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了時間が短く、または、長くなる場合があります。	—
操作	液晶タッチパネルを押しても受け付けない	●ミトン・手袋・ばんそうこうなど、指が覆われた状態で操作していませんか？ ●液晶タッチパネルに、水や汚れが付いていませんか？ ●市販の保護シートを貼っていませんか？ ●2本以上の指で押していませんか？	— — — —

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
庫内	**庫内灯が加熱中に点灯しない。**	●省エネ設計のため、加熱中の庫内灯は消灯しています。点灯させるときは、加熱中、表示右下の[**庫内灯**]を押すと点灯・消灯の切り替えができます。ただし、[**発酵**]・[**クエン酸洗浄**]・[**庫内クリーン**]のときは、点灯しません。	—
	加熱後、庫内やドア内側に水滴が付着する。ドアを開けると蒸気が出る。	●調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱(レンジ・オーブン・グリルなど)のときも同様です。庫内に付着した水は、庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。	—
	ドアから蒸気が漏れる。	●少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。	—
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか?また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	24 56
	火花が出る。(レンジ加熱のとき)	●角皿、調理網、金串、アルミホイル、金・銀模様のある容器や金属容器を使っていませんか? ●食品カスなどが付着していませんか?	20 56
	製品の下から水が漏れてくる。	●つゆ受けをセットしていますか？水タンクを取り出し、すぐにつゆ受けを取りはずしませんでしたか？最大130mLの水がつゆ受けに流れます。30秒程度待ってから、つゆ受けをはずしてください。 ●本体が傾いていませんか？	10 —
	庫内(フラットテーブル上)に水が溜まっている。	●水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです(最大100mL)。やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。	—
仕上がり	**水を使う加熱をすると食品の表面に水が溜まる。**	●蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。	—
	自動[**あたためる**]→[007 **ごはん**(常温)**あたため**]**で加熱したが、ぬるめに仕上がる。**	●容器が熱くなるため、ややぬるめに仕上がるようにしています。お好みに合わせて**仕上がりの調節**で[**あつめ**]を選んで加熱するか、または、お急ぎで仕上げたいときは **手動加熱** →[**レンジ**]で加熱してください。	—
	[**牛乳・酒**]**で加熱したが、ぬるめに仕上がる。**	●フラットテーブルの端に置いていませんか？中央に置いてください。 ●容器に入れる1杯あたりの基準分量が多すぎませんか？(牛乳200mL／酒180mL) ●加熱前の温度に応じて、**仕上がりの調節**をしていますか？	— — 34

故障かな？(2)

仕上がり

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
飲み物が熱くなりすぎる。	● [**牛乳・酒**]で加熱されていますか？ ● 容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL／酒180mL) ● 加熱前の温度に応じて、**仕上がりの調節**をしていますか？	— — 34
手動加熱→[ウォーターグリル]または、自動のウォーターグリルメニューで ●焦げ目がつきにくい。	● [**鶏の照り焼き**]などの代表メニューは、**ヘルシオ便利**[**ナビ**]を押して、[**焼き色をしっかり**]を選ぶと、自動加熱ができます。それ以外のお料理集のメニューは **手動加熱** →[**グリル**]で加熱時間を1～2割程度、減らして加熱してください。	—
●仕上がりにムラがある。	● 角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？ ● 左右の焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。	— —
手動加熱→[グリル]または[オーブン]で ●焦げ目がつきにくい。	● メニューに合わせて上段・中段・下段にセットしていますか？ ● メニューに合わせて調理網を使用していますか？	— —
●仕上がりにムラがある。	● 角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？ ● 左右の焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。	— —
[解凍する]で ●加熱しすぎる。	● ラップに包んでいませんか? ● フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか？ ● 素材に合わせて**仕上がりの調節**をしていますか？	35 35 35
●加熱が足りない。	● 食器にのせたり、発泡トレーのままで、加熱していませんか?固めに仕上がります。	—
トーストの裏面の焼き色が薄い。	● 構造上、トースト裏面の焼き色は、表面に比べて薄く焼き上がります。	—
手動加熱→[レンジ]→[1000W]で加熱したが仕上がりにムラがある。	● 食品をフラットテーブルに直接置いていませんか? 特に冷凍食品は、ムラが出やすいため、耐熱性の皿か容器にのせてください。 **手動加熱** →[**レンジ**]→[**500W**]または[**600W**]で様子を見ながら加熱してください。	—
市販の料理ブックや他の製品のオーブン加熱メニューが上手にできない。	● 本書(お料理集)の類似メニューの加熱方法を参考に、手動加熱で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)	—
レンジ加熱で食品がはじけた。	● 加熱により収縮する性質がある食品(いかや肉など)は、レンジ加熱することで、食品中の水分が気化するときに、はじけることがあります。 **手動加熱** →[**レンジ**]→[**200W**]で様子を見ながら加熱してください。	—

こんな表示が出たら調べるところ　お知らせ音（ピピピピ…）が鳴ります

エラー番号 U-04

庫内が高温のため
使用できません
表示が消えると
使用できます

ドアを開けておくと
早く冷めます

庫内温度が高いため使用できません。
庫内温度が下がり、左の表示が消えると使用できます。
とりけし を押すと、下記以外の加熱は使えます。
[解凍する]・[ソフト蒸し]の一部のメニュー・[発酵]・[除菌]

お願い

クエン酸を使った
本体内部の洗浄が
必要です

製品内部の水の通る部分が、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れています。
クエン酸を使って「クエン酸洗浄」をおこなってください。58 ページ
とりけし を押すと使用できますが、なるべく早くクエン酸洗浄をおこなってください。蒸気が出にくくなり、調理の仕上がりに影響します。
クエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)**は、薬局などで購入できます。**

連絡　05

排気口をふさいでいな
いかご確認ください

そうでなければ
お買いあげのご販売店
または、シャープの
お客様ご相談窓口に
表示の内容を
ご連絡ください

排気が充分にできません。
排気口は、10 ページ を参考に確認してください。
それでも原因が分からない場合は、お買いあげの販売店または、シャープお客様ご相談窓口に、**表示の番号[連絡05]**をご連絡ください。68 ページ

連絡 □

電源プラグを
コンセントから抜き
お買あげの販売店
または、シャープの
お客様ご相談窓口に
表示の内容を
ご連絡ください

番号

製品が故障している場合があります。
電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、シャープお客様ご相談窓口に、**表示の番号[連絡□]**をご連絡ください。68 ページ

お願い

つゆ受けを
セットしてください

つゆ受けがセットされていません。
つゆ受けをセットし、スタート を押してください。

お願い

水が足りません

必要水位までタンクに
水を入れてください

水タンクの水の量が少なすぎます。
確認して、必要水位まで水を入れ、スタート を押してください。
- 水タンクはしっかり奥まで押し込まれていますか？
- 水道水以外の水を使っていませんか？22 ページ

お願い

水が凍結しています

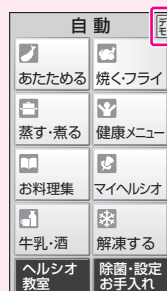
0℃以上で
ご使用ください

製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。
凍結している水を溶かすために、手動加熱 →[オーブン]→[予熱なし][1段]→[決定]→[200℃]でしばらく加熱してください。

お願い

水を使った加熱後は
タンクを抜き
つゆ受けに溜まった
水を捨ててください

（つゆ受けへの排水は
最大約 30 秒）

製品内部に水が残っている場合、水タンクを取り出すと最大130mL程度の水がつゆ受けに流れ出します。
つゆ受けから水があふれないようこまめに捨ててください。
この表示は、30秒程度表示しますが、とりけし を押すと次の操作ができます。

デモ表示になっていますので、次の操作が必要です。
この状態では、加熱ができません。
とりけし をピッと鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押してください。
右上の デモ が消えると使えます。
※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。（自動的に表示が動きます）

よくあるご質問（1）

ヘルシオって、どんな調理器？

ヘルシオで どんなことができるの？	●通常のオーブンレンジで、できるすべての調理と ヘルシオ独自の水を使った「**焼く**」「**蒸す**」「**煮こむ**」「**発酵**」などの加熱ができます。さらにこの製品では、食器などの除菌ができる機能もあります。
ウォーターグリルと グリルの違いは？	●強い火力で食品の表面に焦げ目をつけて加熱します。 **ウォーターグリル** 水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。 鶏の照り焼きや鶏のから揚げ、焼きなすなどに向いています。 **グリル** 脱油や減塩よりも、焼き色や香ばしさを重視する場合に使います。 グラタン、フライ、ぶりの照り焼きや、焼きもちなどに向いています。
ウォーターオーブンと オーブンの違いは？	●一定温度(100～250℃)に制御した庫内で食品を加熱します。 **ウォーターオーブン** 水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。 ローストポークや焼き豚などのメニューに向いています。 **オーブン** 通常のオーブンと同様にお使いいただけます。 クッキーやアップルパイなど、しっとり仕上げる必要のないものに向いています。 また、柔らかくて背の高いシフォンケーキは側面にしわが寄ることがありますので、「オーブン」が向いています。
お菓子やパンも うまく焼けるの？	●加熱の進行にあわせて、水蒸気をタイミングよく入れていくので、シュークリームの皮やパン、またケーキ類がふっくら仕上がります。(自動加熱の場合) ●パン作りの基本である発酵は、水蒸気により湿度を与えることで、乾燥を防ぐことができます。(30℃は除く)
どんなものが同時に 加熱できるの？	●熱が通るまでの時間が、だいたい同じ食材であれば、同時に加熱できます。 ●セットメニューの食材を参考に、それらと似かよった食材を組み合わせて加熱することができます。

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
水・水タンク	**水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？**	●カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。また、水道水以外の水は、水タンク内の水量を正しく検知されない場合があります。 ([**水が足りません**]の表示が出る場合があります)	—
	お湯を使うことができますか？	●加熱時間の短縮にはなりません。容器が変形するおそれがあるので、使わないでください。	—
	水タンクの水量は、レシピに記載の水位に毎回、正確に合わせるのですか？	●記載の水位は、目安です。水の腐敗などを防ぐために、使用ごとに新しい水を水位まで入れてください。水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。水量が足りないときは、[**水が足りません…**]を表示します。 構造上、加熱後も水タンクには水が残ります。調理環境によって同一メニューでも、残水量が変わることがあります。	63
	調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいですか？	●調理終了後には水を捨てましょう。 続けて使用しない場合、気温によっては、水が腐りやすくなりますので、使用しないときは必ずカラにしておいてください。調理するときは、水道から出した新しい水を入れてお使いください。	—
	水を使わない加熱のときに水タンクをセットしたままでも問題ありませんか？入っている水は、そのままでもいいですか？	●本体に水タンクがセットされていても、調理に支障ありません。水タンクに入っている水は、捨てましょう。	—
容器	**[炊飯]、[赤飯]、[煮こみ]はどんな容器を使えばいいのですか？**	●**使える容器**を参照ください。 **炊飯**……レンジ で使えるもの ふきこぼれないように、**分量の米と水を入れた2倍以上の深さ**が必要です。 **赤飯**……蒸し物 で使えるもの ふきこぼれがなく、均一に加熱されやすい金属製のバットなどが便利です。 **煮こみ**…煮こみ で使えるもの 具や汁気が多いもの(煮豆、ビーフシチューなど)は、**ふきこぼれにくい2.5L以上の深めの耐熱性容器をお使いください。**	20
調理方法	**レンジ加熱でラップをするものラップをしないものの目安は？**	**(ラップをするもの)** 煮物、蒸し物などしっとり仕上げたい場合 ※ラップは、すこしゆとりを持たせてかぶせます。 **(ラップをしないもの)** ごはんもの、揚げ物、焼き物、炒め物など水分を飛ばしぎみにしたい場合 ●詳しくは、**加熱早見表**をご覧ください。 食材に合ったラップの有無を記載しています。	154～163

よくあるご質問 (2)

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
過熱水蒸気による脱油・減塩効果を目的としないで焼く方法は？	●水を使わない 手動加熱 →[**オーブン**]または、[**グリル**]で加熱します。	44〜47
野菜を蒸したが、時間がかかる。手早くする方法は？	●[062 **蒸し野菜(青野菜)**]、[063 **蒸し野菜(根菜)**]、[064 **蒸し野菜(いも・かぼちゃ)**]は、レンジ加熱に比べると加熱時間がかかります。急ぐときやお弁当の彩りなどで少量の野菜を蒸す場合は、手動加熱 →[**レンジ**]を使うと便利です。 ●丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。従来の調理方法(鍋でゆでるなど)で、じゃがいもの加熱よりもゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、手動加熱 →[**レンジ**]または、手動加熱 →[**煮こみ**]で様子を見ながら、加熱してください。 ※蒸し機能で調理すると、みずみずしく甘みのある仕上がりになり、また、多少分量が変っても同じ操作でできますので、たくさん蒸して、いろいろな献立に健康的にご利用ください。	160〜163
同じメニューを連続で繰り返し調理することができますか？	●庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。調節が必要なときは、加熱スタート後に**仕上がりの調節**を使い、様子を見ながら加熱してください。	—
野菜を蒸すときは、どのように加熱すればいいですか？	●加熱早見表をご覧ください。加熱早見表に記載がない素材を蒸す場合は、種類によっても異なりますが、手動加熱 →[**蒸し物**]→[**10分**]を目安に様子を見ながら加熱してください。	40 160〜163
食品のパッケージに「レンジ○○○W○分で加熱」と書かれているものは、どのように加熱すればいいですか？	●手動加熱 →[**レンジ**]→出力を合わせる[**1000W、600W、500W、200W**]→[**時間**]→ スタート します。	41
お料理集に記載していないメニューの加熱方法は？	●本書(お料理集)の類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。 ※一般的にオーブン料理の加熱時間や温度は、オーブンのサイズや構造ごとに異なりますので、市販のお料理ブックや他の製品のレシピと同じ条件では、焼けないことがあります。	—
お料理集のメニューで分量を変えて作りたいときは？	●**自動加熱**の場合は、基本的にお料理集に記載の分量で調理してください。 ●分量を変更する場合 、**蒸し料理のとき**は、**自動加熱**、**手動加熱**とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。お料理集に記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。 ●**焼き料理のとき**も蒸し料理のときと同じですが、お料理集記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2〜3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。	— 23 —

調理方法

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
仕上がりの調節	**仕上がりの調節画面の操作について**	●スタート後の30秒間は、仕上がりの調節画面を表示します。初め、[**標準**]に設定されています。 加熱の強弱調節が必要な場合は、お好みを選んでください。 ※メニューによって焼き上がりの[**濃いめ**]、[**薄め**]や仕上がりの[**しっかり**]、[**ひかえめ**]など表現が異なります。 ※[071 **赤飯**]、[174 **おはぎ**]は、仕上がりの調節画面を表示しません。	—
予熱について	**予熱が必要なメニュー** (予熱あり) **予熱がいらないメニュー** (予熱なし) **の目安は？**	●**予熱が必要なメニュー** • ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。 • さんまやいわしの塩焼き、もちなど。 • 焼き野菜で「ビタミンなど保存」の効果を高めたいとき。 ●**予熱がいらないメニュー** • ハンバーグ、グラタン、から揚げなどのお総菜メニュー全般。 • 塩ざけや開きなど、「**減塩**」をするメニュー。	— —
	[予熱あり]調理が終わった後、続けて同じ加熱をするときも、予熱からするのですか？庫内が熱い状態なら、予熱をしなくてもいいですか？	●加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。予熱することをおすすめします。 (庫内が熱い状態から予熱を開始すると短時間で予熱完了になります)	—
表示について	**[クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です]の表示が出ます。クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？**	●蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。 製品内部の水が通る部分が、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸を使って[**クエン酸洗浄**]をおこなってください。 クエン酸(無添加または、99.5%以上のもの)は、薬局などで購入できます。	58
操作	**加熱が足りないとき** **[延長]の表示が消えた後に加熱の延長(追加)をしたいときは、どうすればいいのですか？**	●本書(お料理集)の「**手動でするときは：**」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。	—
停電時	**加熱途中で停電した場合、どうすればいいのですか？**	●自動加熱の場合は、本書(お料理集)の「**手動でするときは：**」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。	—

保証とアフターサービス (よくお読みください)

修理を依頼されるときは

出張修理

1. 「故障かな?」「よくあるご質問」を調べてください。(60〜67ページ)
2. それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。
3. お買いあげの販売店に、次のことをお知らせください。

- 品名：ウォーターオーブン
- 形名：(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)　• 故障の状態(具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　• 電話番号　• ご訪問希望日

便利メモ お買いあげの際に記入されると便利です。

販売店名
電　話　(　　　　)　　—
お買いあげ日　　　　年　　月　　日

この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証期間中

- 修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
  ただし、マグネトロンのみ2年間です。
  保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
  ※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

補修用性能部品の保有期間

- 当社は、ウォーターオーブンの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。
電話番号をお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

メールでのお問い合わせなど【シャープサポートページ】

http://www.sharp.co.jp/support/　■よくあるご質問などもパソコンから検索できます。

使用方法のご相談など【お客様相談センター】

0120 - 078 - 178
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間　(年末年始を除く)
●月曜〜土曜：9：00〜18：00
●日曜・祝日：9：00〜17：00

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

電　話	FAX
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585　大阪府八尾市北亀井町3-1-72	

修理のご相談など【修理相談センター】

0120 - 02 - 4649
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

受付時間　(年末年始を除く)
●月曜〜土曜：9：00〜20：00
●日曜・祝日：9：00〜17：00

■IP電話などからフリーダイヤルサービスをご利用いただけない場合は…

	IP電話	FAX
東日本地区	043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区	06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
沖縄地区	「那覇サービスセンター」098 - 861 - 0866 (月〜金9:00〜17:40)	

持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口でも承っております。

地区別窓口

■受付時間（祝日など弊社休日を除く）
＊月曜〜土曜：9：00〜17：40
〔ただし、沖縄地区〕は……＊月曜〜金曜：9：00〜17：40

地区	窓口	電話番号	所在地
北海道	札　幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801　札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北	仙　台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002　仙台市若林区卸町東3-1-27
関東	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833　宇都宮市不動前4-2-41
関東	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒331-0812　さいたま市北区宮原町2-107-2
関東	東東京 サービスセンター	03-5692-7765	〒114-0013　東京都北区東田端2-13-17
関東	多　摩 サービスセンター	042-548-1391	〒190-0023　立川市柴崎町6-10-17
関東	千　葉 サービスセンター	043-298-5681	〒262-0013　千葉市花見川区犢橋町1629-4
関東	横　浜 サービスセンター	045-753-4647	〒235-0036　横浜市磯子区中原1-2-23
中部	静　岡 サービスセンター	054-344-5781	〒424-0067　静岡市清水区鳥坂1170-1
中部	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-0011　名古屋市中川区山王3-5-5
中部	金　沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801　石川郡野々市町御経塚4-103
近畿	京　都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102　京都市南区上鳥羽管田町48
近畿	神　戸 サービスセンター	078-452-7009	〒658-0025　神戸市東灘区魚崎南町4-12-6
近畿	阪　神 サービスセンター	06-6422-0455	〒661-0981　尼崎市猪名寺3-2-10
近畿	大　阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510　大阪市平野区加美南3-7-19
近畿	恵美須 サービスフロント	06-6643-5321	〒556-0003　大阪市浪速区恵美須西1-2-9
近畿	南大阪 サービスステーション	072-431-1950	〒597-0062　貝塚市澤1215
近畿	北大阪 サービスステーション	072-634-4530	〒567-0831　茨木市鮎川5-15-3
近畿	奈　良 サービスステーション	0743-53-6693	〒639-1186　大和郡山市美濃庄町492
中国	広　島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113　広島市安佐南区西原2-13-4
四国	高　松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065　高松市朝日町6-2-8
九州	福　岡 テクニカルセンター	092-572-4705	〒812-0881　福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄	那　覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002　那覇市曙2-10-1

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2011.05)

仕 様

定格電圧		交流 100V	外形寸法	幅525×奥行440×高さ430(mm)
定格周波数		50Hz-60Hz共用	加熱室有効寸法	幅345×奥行360×高さ235(mm)
レンジ	定格消費電力	1,460W	水タンク容量	約900mL
	高周波出力	1,000W※·600W·500W·200W相当	質量	約24kg
	発振周波数	2,450MHz	角皿	358×342(mm)
グリル	定格消費電力	1,410W	電源コードの長さ	約1.4m
オーブン	定格消費電力	1,410W		
	温度調節範囲	発酵(30·35·40·45℃)100〜250℃		
区分名		F		
電子レンジ機能の年間消費電力量		60.2kWh／年	年間待機時消費電力量	0.0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量		11.8kWh／年	年間消費電力量	72.0kWh／年

※定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は600Wです。
600Wへは、自動的に切り替ります。

- 年間消費電力量(ｋWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力量は、「0」Wです。
- 設置するときは、天面10cm以上、両側面5cm以上空間を設ける必要があります。
(左右どちらか一方を8cm以上あけると、もう一方は2cm以上で設置できます)
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

■ 外形寸法（単位mm）

正面　側面

430　400

400　525

365　400　440

長期ご使用の場合は商品の点検を！

こんな症状はありませんか？

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作しても食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。
なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。